

93T Laufbänder

BENUTZERHANDBUCH

93T Loopbanden

GEbruikersHANDLEIDING

93T Treadmill

MANUALE OPERATIVO



LifeFitness

FIRMENHAUPTSITZ

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
847.288.3300 • Telefax: 847.288.3703
800.735.3867 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)

INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Telefax: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV

LIFE FITNESS BENELUX

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180.646.666
Telefax: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIEN
Telefon: (+32) 87.300.942
Telefax: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASILIE
Telefon (+55) 11.4193.8282
Telefax: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA

Vertriebs-GmbH
Hinschiggasse 1
1100 Wien
ÖSTERREICH
Telefon: (+43) 1.61.57.198
Telefax: (+43) 1.61.57.198.20

LIFE FITNESS IBERIA

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
SPANIEN
Telefon: (+34) 93.672.4660
Telefax: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+49) 89.31.77.51.0
Telefax: (+49) 89.31.77.51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIEN
Telefon: (+39) 045.7238204
Telefax: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
U.S.A.
Telefon: (+1) 847.288.3300
Telefax: (+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
GROSSBRITANNIEN
Telefon: (+44) 1.353.666.017
Telefax: (+44) 1.353.666.018

LIFE FITNESS JAPAN

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
JAPAN 151-0051
Telefon: (+81) 3.3359.4309
Telefax: (+81) 3.3359.4307

M051-00K58-A332

06/06

Vor Inbetriebnahme dieses Geräts das GESAMTE Benutzerhandbuch
sowie ALLE Montageanweisungen sorgfältig lesen.

Diese Unterlagen beschreiben den Aufbau des Geräts
und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

FCC-Warnung - Potentielle Störung von Radio-/Fernsehgeräten

HINWEIS: *Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse A. Diese Grenzwerte dienen dem angemessenen Schutz vor schädlicher Störabstrahlung bei Betrieb des Geräts in kommerziellen Fitness-Einrichtungen. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die bei unsachgemäßer Installation und Verwendung abgestrahlt werden und Funkstörungen verursachen kann. Betrieb dieses Geräts in Wohngebäuden führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu schädlicher Störabstrahlung, die vom Benutzer auf eigene Kosten korrigiert werden muss.*

Klasse SB (Studio): Professionelle und/oder kommerzielle Verwendung.



ACHTUNG: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie nichtig machen!

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

INHALT

Abschnitt	Beschreibung	Seite
1.	Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau	.6
1.1	Wichtige Sicherheitsvorkehrungen	.6
1.2	Aufbau	.8
	Elektrikanforderungen	
	Erdungsanforderungen	
	Aufstellung und Stabilisierung des Laufbandes	
	Netzschalter	
	Zentrierung der Lauffläche	
	Anschluss an ein Fitness-Netzwerk	
	Verlegung des Netzkabels	
2.	Display-Konsole	.13
2.1	Konsole im Überblick	.13
2.2	Beschreibung der Display-Konsole	.14
2.3	Leseständer und Zubehörablagen	.15
3.	Pulsgesteuertes Training: Zone Training® + Trainingsprogramm	.16
3.1	Warum pulsgesteuertes Training?	.16
3.2	Pulsmesssysteme	.17
	Lifepulse™ System	
	Pulsmessung mit telemetrischem Brustgurtsystem	
4.	Trainingsprogramme	.18
4.1	Programme im Überblick	.18
4.2	Verwendung der Programme	.18
4.3	Beschreibung der Programme	.19
	Quick Start	
	Manuell	
	Hügel	
	Zufall	
	Fitnessstest	
4.4	Optimierung von Programmen des Life Fitness Laufbandes	.24
	Auswahl einer Schwierigkeitsstufe	
	Verwendung von InstaPace™-Feedback	
	Verwendung der ZerOut™-Geschwindigkeitskontrolle	
	Cooldown	
	Hold-N-Scroll	
4.5	Einchecken in Netzwerksystem	.25

5.	Manager-Konfiguration	26
5.1	Aufrufen und Verwendung der Manager-Konfiguration	26
5.2	Einstellungen	26
	Verwendung der Startmeldungs-Einrichtung	
	Verwendung der MaxDuration™-Funktion	
	Marathon-Modus	
	Auswahl der Benutzersprache	
6.	Wartung und Service	30
6.1	Tipps zur Wartung und Pflege	30
6.2	Wartungs- und Inspektionskalender	31
6.3	Tipps zur Problemlösung – Laufband	32
6.4	Tipps zur Problemlösung – Optionales telemetrisches Brustgurtsystem	35
6.5	Justieren und Spannen der Lauffläche	36
	Laufflächen-Spannschrauben	
	Justieren (Zentrierung) der Lauffläche	
	Spannen einer alten Lauffläche	
6.6	Service und Reparatur	38
7.	Technische Daten	39
7.1	Life Fitness 93T Laufband	39

© 2004 Life Fitness, eine Firma der Brunswick Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Life Fitness, Flex Deck und Heart Rate Zone Training sind eingetragene Warenzeichen; InstaPace, ZerOut, MaxTime, MagnaDrive, und Lifespring sind Warenzeichen der Brunswick Corporation. Polar ist ein eingetragenes Warenzeichen der Polar Electro, Inc. Cardio Theater ist ein eingetragenes Warenzeichen der Cardio Theater Holdings und eine 100 %ige Tochtergesellschaft der ClubCom Corporation. Broadcast Vision ist ein Warenzeichen der Broadcast Vision, Inc. Fitlinxx ist ein eingetragenes Warenzeichen der Integrated Fitness Corp. Jegliche Verwendung dieser Warenzeichen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Life Fitness oder der entsprechenden Partnerfirmen ist untersagt.

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen der folgenden Geräte:

Life Fitness Laufband:

93T

Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt „Technische Daten“ dieses Handbuchs beschrieben.

Sofern Risikofaktoren vorliegen empfiehlt Life Fitness **NACHDRÜCKLICH**, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.

Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

1 GRUNDLEGENDES ZU SICHERHEIT UND AUFBAU

1.1 SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Vor Verwendung des Laufbandes alle Anweisungen lesen.

- **GEFAHR:** Vor Reinigungs- und/oder Wartungsarbeiten den Stecker des Life Fitness Laufbandes stets aus der Steckdose ziehen, um Stromschläge zu verhindern.
- **VORSICHT:** Alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose anschließen, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge oder Verletzungen zu verhindern.
- **VORSICHT:** Um das Laufband herum mindestens 2 x 1 Meter Freiraum lassen.
- **VORSICHT:** Die Reißleine des Notstoppsystems vor Beginn des Trainings ordnungsgemäß an der Kleidung des Benutzers und an der dafür vorgesehenen Stelle des Laufbandes anbringen.
- Zum Ausschalten des Geräts den Netzschalter auf „Aus“ stellen und den Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Life Fitness Produkte nicht benutzen, wenn sie fallengelassen bzw. anderweitig beschädigt wurden oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist. Alle Teile von Wasser fernhalten. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst.
- Das Gerät so aufstellen, dass der Benutzer den Netzanschluss erreichen kann.
- Das Netzkabel von Wärme fernhalten. Das Kabel nicht als Griff oder zum Ziehen des Laufbandes benutzen. Das Netzkabel nicht unter oder neben dem Gerät verlaufen lassen. Siehe Abschnitt 1.2 bzgl. der ordnungsgemäßen Verlegung des Netzkabels.
- Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur von einem autorisierten Life Fitness Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Das Laufband nicht in Räumen benutzen, wo Sprühprodukte verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird. Brand- bzw. Explosionsgefahr!
- Die Hinweise auf dem Display befolgen, um die korrekte Bedienung des Geräts zu gewährleisten.
- Die Benutzung des Geräts in der Nähe von Kindern, invaliden oder behinderten Personen muss sorgfältig beaufsichtigt werden.
- Das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.
- Life Fitness Produkte nicht benutzen, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder Staub die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken. Sollte versehentlich etwas in eine Öffnung fallen, das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und versuchen, den Gegenstand vorsichtig zu entfernen. Falls das nicht gelingt, an Ihren Life Fitness-Kundendienst wenden.
- Keine Flüssigkeiten jeglicher Art auf dem Gerät abstellen, außer auf der dafür vorgesehenen

Zubehörablage oder dem Getränkehalter. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.

- Niemals barfuß trainieren. Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien tragen. Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes sind ungeeignet. Darauf achten, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.
- Niemals während des Betriebs in oder unter das Gerät fassen oder es auf die Seite kippen.
- Die Haltegriffe dienen nur zur Stabilisierung und sind nicht als ständige Stütze geeignet.
- Niemals bei laufender Lauffläche auf- oder absteigen. Zur Stabilisierung an den Haltegriffen festhalten. Im Notfall, z.B. bei Stolpern, die Haltegriffe umfassen und die Füße auf die Seitenplattformen stellen.
- Niemals rückwärts auf dem Laufband gehen oder laufen.
- Zum Unterbrechen der Laufbandbewegung die Anzeige auf PROGRAMM WÄHLEN einstellen. (Die STOP-Taste zweimal drücken, wenn nicht bereits geschehen.) Dann die GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und die PAUSE-Taste drücken. Auf dem Display erscheint nun UNTERBROCHEN. In diesem Zustand kann das Laufband nicht betrieben werden. Motor, Steigung und Wachs Vorrichtung sind deaktiviert. Das Laufband bleibt auch nach dem Rückstellen, Aus- und Einschalten usw. in diesem Zustand. Zum Wiederherstellen des Normalbetriebs die gleiche Tastenfolge wiederholen: die GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und dabei die PAUSE-Taste drücken. Auf der Anzeige erscheint wieder die Meldung PROGRAMM WÄHLEN.
- Dieses Gerät nur gemäß der Zweckbestimmung und der Beschreibung in diesem Handbuch betreiben. Nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör verwenden.

**DIESES HANDBUCH ZUR SPÄTEREN
REFERENZ AUFBEWAHREN.**

1.2 AUFBAU

Vor Aufbau des Life Fitness Laufbandes das Benutzerhandbuch sorgfältig lesen. Das Laufband am Aufstellungsort aufbauen.

ELEKTRIKANFORDERUNGEN

Das Life Fitness Laufband muss an eine separate* Netzleitung angeschlossen werden. Dabei die in der folgenden Tabelle aufgelisteten Elektrik-Konfigurationen beachten.

* Ein separater Nebenstromkreis für jedes Laufband gemäß US-Vorschrift NEC Artikel 210-21 (b) (1) und 210-23 (oder gemäß einschlägigen, landesspezifischen Elektroinstallationsvorschriften). Stromführender, Null- und Erdleiter müssen separat verlegt werden (nicht als Schleife oder mit anderen Stromkreisen verbunden).

Netzspannung (VAC)	Frequenz (Hz)	Nennstrom (A)
100	50 / 60	18
120	50 / 60	18
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

HINWEIS: Den im Lieferumfang des Geräts enthaltenen Stecker nicht modifizieren. Wenn der Stecker nicht in eine Wandsteckdose passt, muss ein Elektriker eine neue Steckdose installieren.

ERDUNGSANFORDERUNGEN

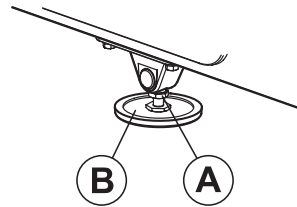
Das Life Fitness Laufband muss ordnungsgemäß geerdet werden. Bei einer Störung oder einem Ausfall des Geräts gewährleistet die richtige Erdung einen Stromableitungspfad mit dem geringsten Widerstand, wodurch das Risiko eines Stromschlags bei Berührung oder Verwendung des Geräts reduziert wird. Jedes Laufband ist mit einem Netzkabel mit Schutzleiter und einem Schukostecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine Schukosteckdose eingesteckt werden, die in Übereinstimmung mit geltenden Richtlinien installiert und geerdet wurde.

Es darf KEINE andere Steckdose verwendet werden. Wenn keine ordnungsgemäß geerdete 20-A-Steckdose vorhanden ist, muss sie durch einen Elektriker installiert werden. Modelle mit 20 A Stromaufnahme müssen an eine separate Netzleitung angeschlossen werden.

GEFAHR: Der falsche Anschluss des Schutzleiters kann zu Stromschlägen führen. Bei Fragen zum ordnungsgemäßen Erdungsanschluss einen Elektriker zu Rate ziehen. Den im Lieferumfang des Geräts enthaltenen Stecker NICHT modifizieren. Wenn der Stecker nicht passt, muss die Steckdose durch einen Elektriker modifiziert werden. Jegliche Modifizierung des Netzsteckers macht die Garantie nichtig.

AUFSTELLUNG UND STABILISIERUNG DES LAUFBANDES

Das Laufband unter Einhaltung aller in Abschnitt 1.1 aufgeführten Sicherheitsvorkehrungen zum Aufstellungsort bringen. Die erforderliche Stellfläche den *Technischen Daten* in Abschnitt 7 entnehmen. Zwischen dem Laufband und anderen Geräten auf beiden Seiten mindestens 21 Zentimeter Platz lassen. Hinter dem Laufband mindestens 2 Meter Abstand einhalten.



Das Laufband nach dem Aufstellen am gewählten Standort auf Stabilität überprüfen. Sollte das Gerät nicht stabil stehen, feststellen, welcher Einstellfuß nicht auf dem Boden aufliegt. Die KONTERMUTTER (A) lockern und den EINSTELLFUSS (B) drehen, bis das Laufband nicht mehr wackelt und beide Einstellfüße fest auf dem Boden aufliegen. Die KONTERMUTTER wieder fest anziehen.

HINWEIS: Das korrekte Justieren der Einstellfüße ist für den ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbandes äußerst wichtig. Ein wackeliger, unebener Stand kann zu Fehlausrichtungen der Lauffläche führen. Zur Nivellierung des Laufbandes eine Wasserwaage verwenden.

NETZSCHALTER

Der Netzschalter vorne am Geräteunterteil hat zwei Positionen: (I) für „Ein“ und (O) für „Aus“.

[†]Diese Nachricht erscheint die ersten fünf Male (einschließlich Testläufe in der Fabrik), wenn das Laufband eingeschaltet wird.

ZENTRIERUNG DER LAUFFLÄCHE

Nach Aufbau und Stabilisierung des Laufbandes muss geprüft werden, ob die Lauffläche richtig zentriert ist. Zunächst das Netzkabel in eine geeignete Steckdose stecken. Siehe *Elektrikanforderungen* am Anfang dieses Abschnittes bzgl. Einzelheiten. Anschließend das Laufband einschalten (I).

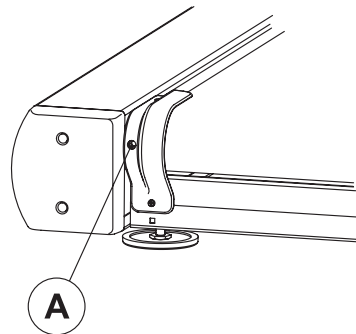
Eine Person auf den Seitenplattformen an beiden Seiten der Lauffläche stehen lassen. Zu diesem Zeitpunkt nicht auf die Lauffläche stellen. Die QUICK START-Taste drücken und die Geschwindigkeit mit der GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN-Taste auf 6,4 km/h erhöhen.

Wenn die Lauffläche beim Betrieb nach rechts zieht, die rechte Spannschraube von einer zweiten Person eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die linke Spannschraube (A) eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen lassen. Siehe folgende Abbildung. Dadurch wird die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze eingestellt.

Wenn die Lauffläche nach links zieht, die linke Spannschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die rechte Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze einzustellen.

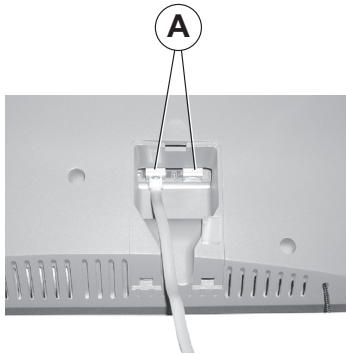
Diese Einstellungen wiederholen, bis die Lauffläche zentriert erscheint. Das Laufband einige Minuten lang weiterlaufen lassen, um die stabile Zentrierung sicherzustellen.

HINWEIS: Laufflächen-Spannschrauben maximal eine volle Umdrehung im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Reicht dies zum Zentrieren der Lauffläche nicht aus, mit dem Life Fitness-Kundendienst in Verbindung setzen. Die Telefonnummern sind in Abschnitt 6.7 „Service und Reparatur“ aufgelistet.



FITNESS-NETZWERK-ANSCHLÜSSE

Die beiden vertauschbaren Netzwerkanschlüsse (A) vom Typ RJ45 sind an der Konsolenrückseite zu finden. Mit Hilfe dieser Anschlüsse, die sich hinter dem Zugangsdeckel an der Rückseite der Display-Konsole befinden, kann das Laufband mit einem Fitness-Entertainmentsystem und/oder einem Fitness-Netzwerksystem, wie z.B. FitLinxx®, verbunden werden.



- **Fitness-Netzwerksystem:** Die integrierten Netzwerkanschlüsse ermöglichen die Übermittlung von Trainingsdaten an die Datenbank eines Fitness-Netzwerksystems.
- **Fitness-Entertainmentsystem:** Die integrierten Netzwerkanschlüsse ermöglichen die Speisung eines Drittpartei-Empfängers zur Verwendung mit einem Entertainmentsystem, wie z.B. Cardio Theater®, BroadcastVision™ oder Enercise™.

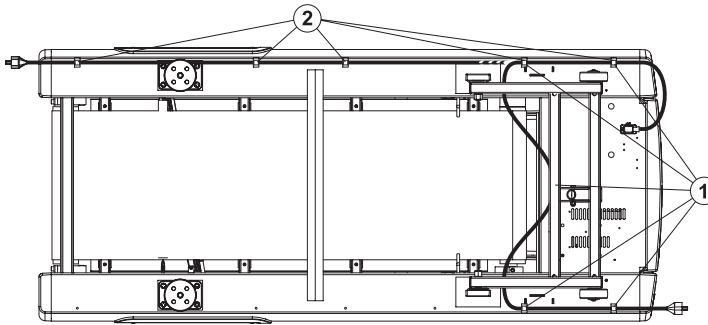
VERLEGUNG DES NETZKABELS

Es stehen zwei verschiedene Ausgänge für das Netzkabel zur Verfügung: entweder vorne links oder - mit Clipbefestigung unter dem Rahmen - hinten rechts am Laufband.

Zur effektiven Nutzung der Kabellänge werden folgende zwei Verlegungsoptionen empfohlen:

Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und die Clips in die vorgesehenen Vertiefungen stecken. Siehe folgende Abbildung. Den gewünschten Kabelverlauf 1 oder 2 wählen und das Netzkabel mit Hilfe der Clips an der Laufbandunterseite befestigen. Darauf achten, dass das Kabel nicht durchhängt, sondern straff von einem Clip zum nächsten verläuft.

HINWEIS: Das Laufband muss möglicherweise auf die Seite gekippt werden, um das Netzkabel in der beschriebenen Weise verlegen zu können.



Zum Einstecken des Netzkabels in eine vor dem Laufband befindliche Steckdose Kabelverlauf 1 verwenden.

HINWEIS: Damit die volle Steigung des Laufbetts erreicht werden kann, muss die Länge des Netzkabels zwischen der Steckdose und dem letzten Befestigungsclip an der Vorderseite des Laufbandes mindestens 61 cm betragen.

Zum Einstecken des Netzkabels in eine hinter dem Laufband befindliche Steckdose Kabelverlauf 2 verwenden.

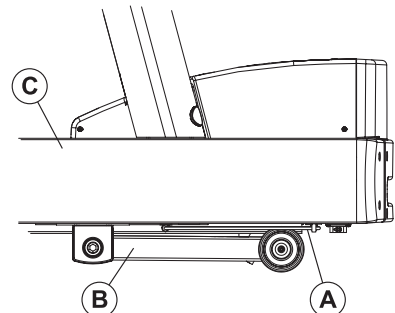


VORSICHT: Hinter dem Laufband mindestens zwei Meter Freiraum lassen. Falls ein längeres Netzkabel benötigt wird, mit dem Life Fitness-Kundendienst in Verbindung setzen.



VORSICHT: Darauf achten, dass das Netzkabel (A) die Lauffläche nicht berührt und nicht zwischen Rahmen (C), Hubarm (B) oder Laufrollen eingeklemmt wird. Verletzungsgefahr!

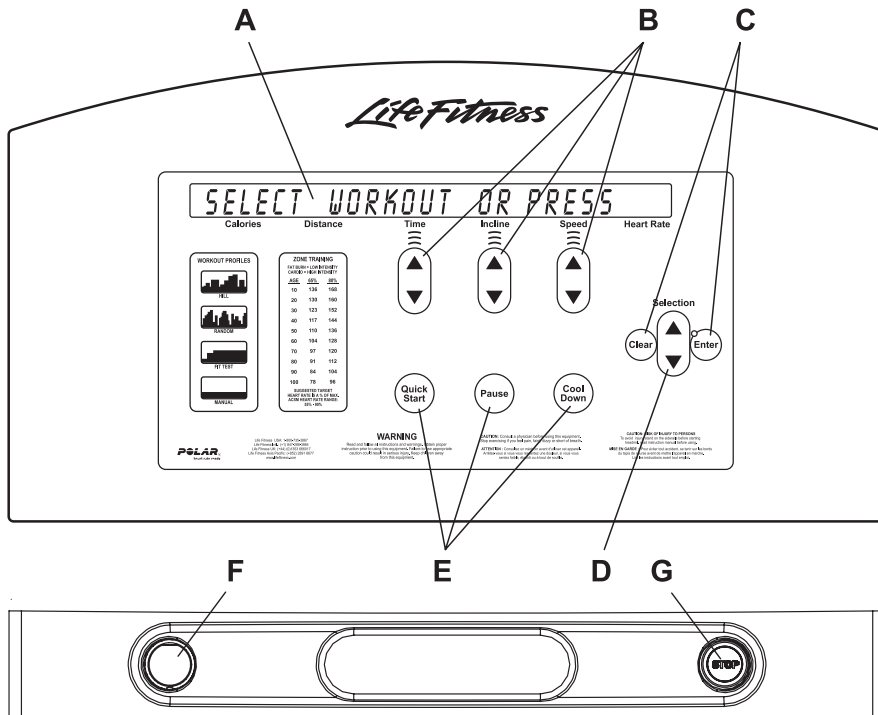
HINWEIS: Bei Verwendung von Kabelverlauf 1 das Netzkabel unbedingt ZWISCHEN Hub- und Hauptrahmen verlaufen lassen.



2 DISPLAY-KONSOLE

2.1 KONSOLE IM ÜBERBLICK

Die elektronische Display-Konsole des Laufbandes ermöglicht es dem Benutzer, das Training auf die individuelle Kondition und die speziellen Fitnessziele maßzuschneidern sowie den Fortschritt des Trainings zu überwachen. Diese benutzerfreundliche Konsole bietet dem Benutzer die Möglichkeit, seine Fitness-Steigerung von einem Training zum nächsten zu kontrollieren.



2.2 BESCHREIBUNG DER DISPLAY-KONSOLE

- A **TEXTFENSTER:** Dieses Fenster zeigt schrittweise Anweisungen zum Programmieren von Trainingsprogrammen an. Während des Trainings werden Kalorien, Entfernung, Zeit, Steigung, Geschwindigkeit und Herzfrequenz angezeigt. Darüber hinaus zeigt das TEXTFENSTER auch Kalorien pro Stunde, Mets, Watt, Tempo in Minuten pro Kilometer und gestiegene Entfernung an, wenn diese Einstellungen in der Manager-Konfiguration aktiviert sind. Siehe Abschnitt 5.1 *Aufrufen und Verwendung der Manager-Konfiguration*.
- B **ZEIT-, STEIGUNGS- und GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten:** Diese Tasten zur Erhöhung bzw. Verringerung von Trainingsdauer, Steigung des Laufbetts und Geschwindigkeit verwenden.
- C **LÖSCHEN-Taste:** Diese Taste einmal drücken, um noch nicht mit der EINGABETASTE bestätigte Daten zu löschen. Die Taste beim Programmieren zweimal hintereinander drücken, um die Konsole rückzusetzen und den Programmiervorgang neu zu starten.

EINGABE-Taste: Diese Taste drücken, um im TEXTFENSTER angezeigte Trainingsprogramm-Einstellungswerte zu bestätigen.

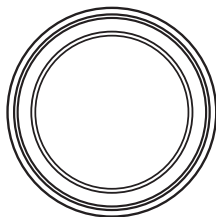
- D **PROGRAMMWahl-Pfeiltasten:** Diese Tasten beim Programmieren von Trainingsprogrammen verwenden, um Programmoptionen im TEXTFENSTER zu durchlaufen. Diese Tasten außerdem zum Einstellen von Optionen für das Training oder die Manager-Konfiguration verwenden.
- E **QUICK START:** Diese Taste drücken, um sofort mit einem Manuell-Programm zu beginnen, ohne dass ein Trainingsprogramm gewählt werden muss. Die PFEILTASTEN können während des Trainings verwendet werden, um die Belastungsintensität oder Trainingsdauer nach Wunsch zu ändern.

COOLDOWN: Diese Taste drücken, um eine individuell abgestimmte Cooldown-Phase einzuleiten.

PAUSE: Diese Taste drücken, um die Laufläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm zu unterbrechen. Das Programm durch erneutes Drücken der PAUSE-Taste oder durch Drücken der EINGABE-Taste fortsetzen.

Das Life Fitness Laufband ist mit einem manuellen Notstoppsystem ausgestattet. Damit kann es mit einer der folgenden zwei Methoden sofort angehalten werden.

- F Auf der linken Seite im Feld unter der Display-Konsole ist ein runder STOP-Magnet angebracht. An diesem Magneten ist eine Leine mit einem Clip befestigt. Den Clip vor Trainingsbeginn an der Kleidung anbringen. Zum Anhalten der Laufläche an der Leine ziehen, um den Magneten von der Konsole zu ziehen. Den Magneten wieder anbringen, um das System rückzusetzen.

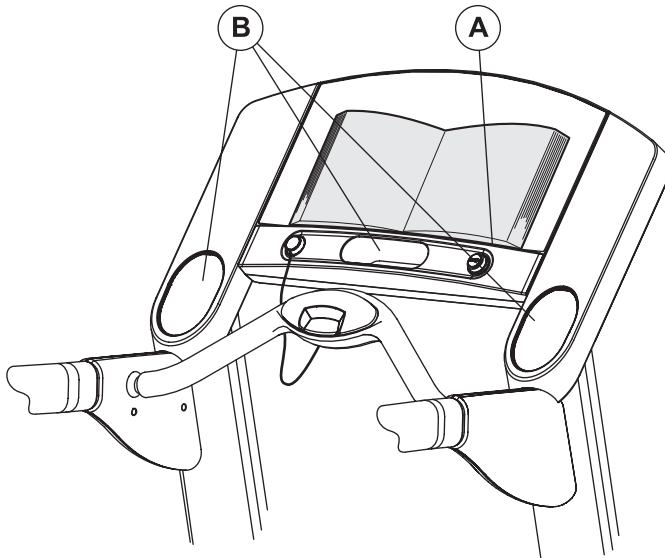


- G Auf der rechten Seite im Feld unter der Display-Konsole ist ein runder STOP-Knopf angebracht. Diesen Knopf drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm abubrechen.



2.3 LESESTÄNDER UND ZUBEHÖRABLAGEN

In die Display-Konsole ist ein Leseständer integriert (A), auf dem während des Trainings ein Buch oder eine Zeitschrift abgelegt werden kann. Die Display-Konsole ist außerdem mit drei integrierten Zubehörablagen (B) ausgestattet. Zwei seitliche Ablagen dienen zur Aufnahme von größeren Objekten wie Wasserflaschen, und auf der mittleren Auflage können kleinere Objekte wie Audiogeräte abgelegt werden.



3 PULSGESTEUERTES TRAINING: ZONE TRAINING® + TRAININGSPROGRAMM

3.1 WARUM PULSGESTEUERTES TRAINING?

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Training in einem individuell festgelegten Herzfrequenzbereich die beste Methode zur Bestimmung und Kontrolle der Trainingsintensität und damit zur Erzielung optimaler Resultate darstellt. Das pulsgesteuerte Life Fitness Heart Rate Zone Training® setzt diese wissenschaftliche Erkenntnis praktisch um:

Zone Training identifiziert den optimalen Herzfrequenzbereich, d.h. die Zone, für den Abbau von Fett oder die Steigerung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit. Die Zone ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums[†]; dieser Wert ist vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Das Life Fitness Laufband bietet exklusive Trainingsprogramme, die die Vorteile des pulsgesteuerten Trainings nutzen: **FETTABBAU** zielt auf eine empfohlene Herzfrequenz, die 65 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF) beträgt, während **CARDIO** auf 80 % abzielt.

HINWEIS: Beim Definieren spezieller Fitnessziele und Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitness-Trainers in Erwägung gezogen werden.

Zum Ändern der Zielherzfrequenz während des Trainings einfach eine neue Zielherzfrequenz mit den PROGRAMMWahl-Pfeiltasten eingeben.

Wenn der Benutzer einen telemetrischen Brustgurt trägt, kann der integrierte Computer des Laufbandes die Herzfrequenz während eines Trainings überwachen.

ZONE TRAINING		
FETTABBAU = GERINGE BELASTUNG		
CARDIO = HOHE BELASTUNG		
ALTER	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96
EMPFOHLENE ZIELHERZFREQUENZ ALS PROZENTWERT DES MAXIMALEN HERZFREQUENZBEREICHS NACH ACSM: 55% - 90%		

3.2 PULSMESSSYSTEME

DAS LIFE PULSE™ SYSTEM

Die Edelstahl-Handsensoren am vorderen Ergo™ Handlauf umfassen, um die Herzfrequenz während des Trainings mit dem Lifepulse™ System des Laufbands zu überwachen. An jedem Haltegriff sind zwei Sensoren angebracht. Der Benutzer muss mit allen vier Handsensoren Kontakt haben, um die Herzfrequenz anzeigen zu können. Die Konsole zeigt die Herzfrequenz 20 bis 30 Sekunden nach Kontakt mit den Sensoren an.

Die Sensoren nicht bei Laufgeschwindigkeiten (gewöhnlich über 7,2 km/h [4.5 mph]) verwenden. In diesem Fall wird das Tragen eines telemetrischen Brustgurts empfohlen.

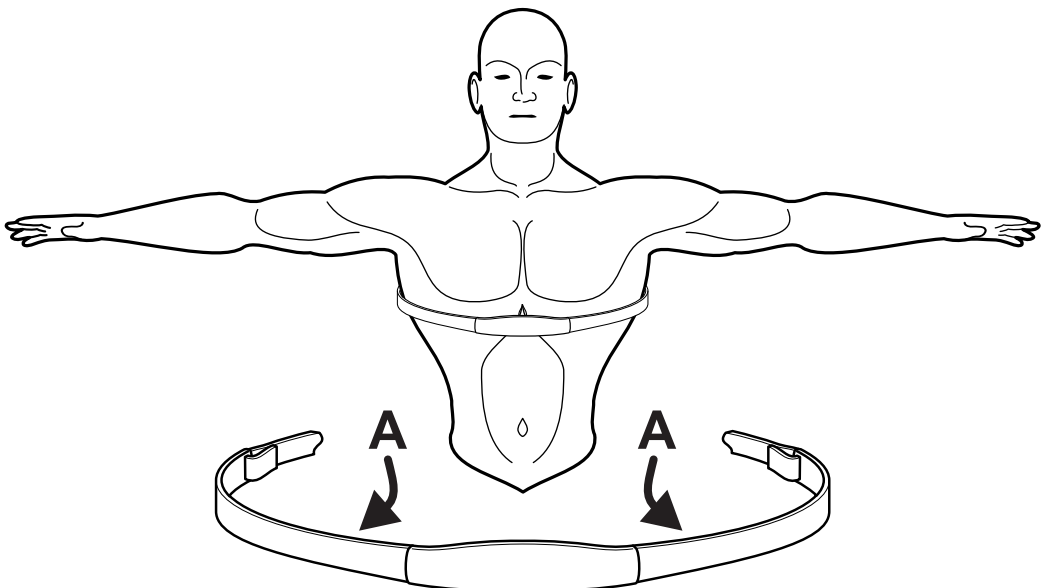
PULSMESSUNG MIT TELEMETRISCHEM BRUSTGURTSYSTEM

Das Life Fitness Laufband ist mit Polar® Telemetrie ausgestattet. Bei diesem Herzfrequenz-Überwachungssystem übertragen Elektroden, die auf der Haut aufliegen, Herzfrequenzsignale an die Konsole des Laufbandes. Diese Elektroden sind an einem Brustgurt angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten. Er kann bei Ihrem Life Fitness-Kundendienstvertreter bestellt werden.

Die folgende Abbildung zeigt die korrekte Positionierung des Gurtes. Die Elektroden (A), d.h. die beiden Kerben an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Die Elektroden befeuchten. Anschließend den Gurt auf Herzhöhe anlegen. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern.

Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung.

Falls die Elektroden zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die beiden Elektroden wieder befeuchten.



4 TRAININGSPROGRAMME

4.1 PROGRAMME IM ÜBERBLICK

Die folgenden Trainingsprogramme sind im Life Fitness Laufband vorprogrammiert.

QUICK START ist ein beschleunigter Programmiervorgang für einen raschen Trainingsbeginn. Nach Drücken der QUICK START-Taste beginnt ein MANUELL-Programm.

HÜGEL ist ein Intervalltrainingsprogramm. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität.

ZUFALL ist ein Intervalltrainingsprogramm mit ständig wechselnden Widerstandsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig ist.

MANUELL ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das über Schwierigkeitsstufen oder Geschwindigkeiten gesteuert wird.

FITNESSTEST ist ein fünfminütiges Trainingsprogramm, mit dem der Benutzer seine kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit im Vergleich zu anderen Benutzern in der gleichen Alters- und Geschlechtskategorie bewerten kann.

4.2 VERWENDUNG DER PROGRAMME

Der Benutzer beginnt durch Auswahl eines Trainingsprogramms ODER Einchecken in eine vernetzte Trainingsdatenbank. Siehe Abschnitt 4.5 *Einchecken in Netzwerksystem* bzgl. Einzelheiten. Die folgende Tabelle enthält die Schritte zum Programmieren jedes einzelnen Trainingsprogramms.

Zur Auswahl eines Trainingsprogramms die PROGRAMMWahl-Pfeiltasten verwenden, um die im TEXTFENSTER angezeigten Programmooptionen zu durchlaufen. Mit der Hold-n-Scroll-Funktion kann der Benutzer automatisch Optionen durchlaufen, ohne die PFEILTASTE erneut drücken zu müssen, indem er eine PFEILTASTE gedrückt hält. Die EINGABETASTE drücken, um eine angezeigte Option zu bestätigen. Anschließend die Daten entsprechend der Aufforderungen im TEXTFENSTER eingeben. Die ZEIT-, STEIGUNGS- oder GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten verwenden, um die gewünschten Daten im TEXTFENSTER anzuzeigen. Jede Auswahl mit der EINGABETASTE bestätigen. Die Werte können in allen Trainingsprogrammen außer **FITNESSTEST** geändert werden.

4.3 BESCHREIBUNG DER PROGRAMME

LIFE FITNESS LAUFBAND - TRAININGSPROGRAMM-PROGRAMMIERUNGSSCHRITTE

QUICK START

QUICK START drücken
Training beginnen

HÜGEL

HÜGEL wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Schwierigkeitsstufe eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

ZUFALL

ZUFALL wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Schwierigkeitsstufe eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

FITNESSTEST**

FIT TEST wählen
Gewicht eingeben
Alter eingeben
Geschlecht eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

MANUELL

MANUELL wählen
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Steigung eingeben
Geschwindigkeit eingeben
Training beginnen

QUICK START

QUICK START ist ein beschleunigter Programmiervorgang für einen raschen Trainingsbeginn. Nach Drücken der QUICK START-Taste beginnt ein MANUELL-Programm. Wenn die entsprechende Aufforderung im Textfenster erscheint, das Gewicht mit den PROGRAMMWAHL-Pfeiltasten eingeben, damit der Computer den genauen Kalorienverbrauch berechnen kann. Die Eingabeaufforderung erscheint 10 Sekunden nach Trainingsbeginn. Die Schwierigkeitsstufe ist standardmäßig auf Null eingestellt. Zum Ändern der Schwierigkeitsstufe die STEIGUNGS-Pfeiltasten verwenden. Zum Ändern der Geschwindigkeit die GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten verwenden.

MANUELL

MANUELL ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das über Schwierigkeitsstufen oder Geschwindigkeiten gesteuert wird.

HÜGEL

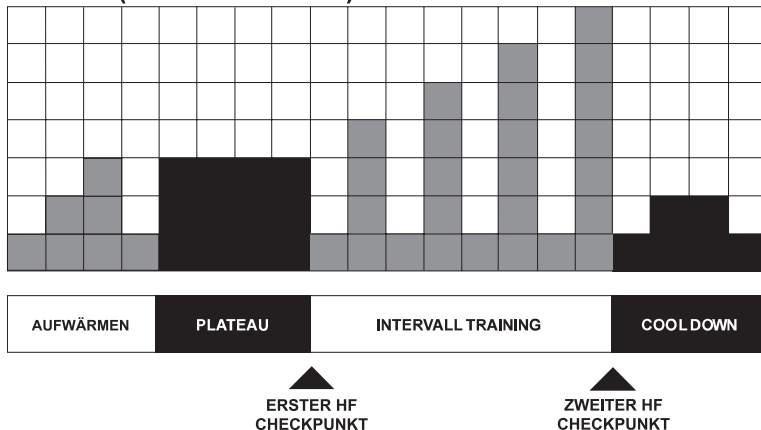
Dieses von Life Fitness patentierte Trainingsprogramm bietet eine Vielzahl von Konfigurationen für Intervalltraining. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt diese Intervalle hoher und niedriger Intensität als Lichtpunktreihen an, die wie Hügel und Täler aussehen.

Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass ein elektronisch gesteuertes Intervalltrainingsprogramm größere kardiovaskuläre Trainingseffekte erzielt als ein Training mit konstanter Belastungsintensität.

Das Trainingsprogramm **HÜGEL** durchläuft vier Phasen, wobei jede Phase eine unterschiedliche Belastungsintensität aufweist. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt den Verlauf dieser Phasen an (siehe Abbildung im Anschluss an die folgende Beschreibung). Wie in der Beschreibung unten erwähnt, sollte die Herzfrequenz an zwei Stufen des Trainings gemessen werden, um seine Wirksamkeit einzuschätzen. Hierfür muss der Benutzer den Brustgurt tragen. Das TEXTFENSTER zeigt im Gegensatz zu **CARDIO** und **FETTABBAU** bei diesem Programm keine Anforderung für eine Herzfrequenzmessung an.

- 1 **Aufwärmen** ist eine Phase mit geringem, allmählich zunehmendem Widerstand, die die Herzfrequenz allmählich in den unteren Bereich der Zielherzfrequenzzone bringt und die Atmung sowie die Durchblutung der arbeitenden Muskulatur anregt.
- 2 **Plateau** erhöht die Belastung leicht und hält sie dann konstant, um die Herzfrequenz in der Zielherzfrequenzzone zu halten. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
- 3 **Intervalltraining** ist eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal oder eine Erholungsperiode unterbrochen werden. Die Herzfrequenz sollte bis zum oberen Bereich der Zielherzfrequenzzone ansteigen. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
- 4 **Cooldown** ist eine Phase mit geringer Intensität, die den Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität in den Muskeln ansammeln und Muskelkater verursachen, aus dem Körper unterstützt.

TERRAIN (HÜGEL UND TÄLER)



Jede Lichtpunktsäule im PROGRAMMPROFILFENSTER und in der obigen Abbildung repräsentiert ein Intervall. Die Länge jedes Intervalls wird durch die Gesamtdauer des Trainings bestimmt. Da jedes Trainingsprogramm aus 20 Intervallen besteht, entspricht die Dauer jedes Intervalls der gesamten Trainingsdauer dividiert durch 20.

1 - 9 Minuten: Eine Trainingsdauer unter 10 Minuten reicht nicht aus, um alle vier Phasen des **HÜGEL**-Programms zu durchlaufen. Ein Training mit dieser Zeiteinstellung wird deshalb an mehreren Stellen vom Programm komprimiert.

10 - 19 Minuten: Bei einem zehnminütigen Training beträgt die Intervalldauer jeweils 30 Sekunden. Mit jeder zusätzlichen Trainingsminute verlängert sich die Intervalldauer um drei Sekunden. Demnach besteht ein 15-minütiges Training aus 20 Intervallen zu je 45 Sekunden.

20 - 99 Minuten: Alle Intervalle dauern 60 Sekunden. Wenn der Benutzer die voreingestellte Dauer während des Trainings verlängert, werden vom Programm Intervalle höherer und geringerer Anstrengung angehängt, die dem Muster der ersten acht Intervalle der Intervalltrainingsphase folgen. Dieser Prozess wiederholt sich bis zum Ablauf der vorgewählten Trainingsdauer.

ZUFALL

Das Programm **ZUFALL** stellt ein immer wieder neues Gelände aus unterschiedlich intensiven Trainingsintervallen zusammen. Dadurch stehen über eine Million Kombinationen zur Verfügung.

FITNESSTEST

Das Fitnesstest-Trainingsprogramm ist eine weitere exklusive Funktion dieses vielseitigen Laufbandes. Der Fitnesstest bewertet die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen. Der Benutzer muss bei Aufforderung die Handsensoren (wenn vorhanden) umfassen oder den telemetrischen Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf dem Herzfrequenzwert basiert. Bei einer Steigung des Laufbetts von 5 % beträgt die Trainingsdauer fünf Minuten. Sofort im Anschluss daran misst die Konsole die Herzfrequenz des Benutzers, berechnet einen Fitnesswert und zeigt das Ergebnis im TEXTFENSTER an.

Der Fitnesstest dient zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_2 = Sauerstoffvolumen). Dieser Wert gibt an, wie gut das Herz die tätigen Muskeln mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und wie effizient die Muskeln den Sauerstoff aus dem Blut für ihre Arbeit nutzen. Mediziner und Sportphysiologen betrachten den VO_2 max-Wert als Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Zum Programmieren des Fitnesstests:

- Die PROGRAMMWAHL-PFEILTASTEN wiederholt drücken, bis die Option FIT TEST im Textfenster erscheint. Die EINGABETASTE drücken, um den FITNESSTEST auszuwählen.
- Im Textfenster erscheint eine Aufforderung zur Eingabe des Gewichts des Benutzers (GEWICHT EINGEBEN). Das Gewicht mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Gewicht zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Alters des Benutzers (ALTER EINGEBEN). Das Alter mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Alter zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Geschlechts des Benutzers (GESCHLECHT EINGEBEN). Ein Geschlecht mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Geschlecht zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe einer Trainingsstufe (GESCHWINDIGKEIT EINGEBEN)(3,2-7,2 km/h). Die jeweilige Schwierigkeitsstufe entsprechend des Alters, des Geschlechts und der Belastungsintensität aus der folgenden Tabelle empfohlener Fitnessteststufen auswählen. Die entsprechende Stufe mit den AUF/AB-GESCHWINDIGKEITS-PFEILTASTEN auswählen.

Nach Ablauf des fünfminütigen FITNESSTESTS wird das Ergebnis des Tests angezeigt.

FITNESSTEST-TRAININGSPROGRAMM - EMPFOHLENE BELASTUNGSSTUFEN

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Laufband-Fitnessstufe	2-3 mph	3-4 mph	3,5-4,5 mph
	3,2-4,8 km/h	4,8-6,4 km/h	5,6-7,2 km/h

HINWEIS: Nach einer Minute Aufwärmzeit wird die Steigung des Laufbetts auf 5 % erhöht.

Die empfohlenen Belastungsstufen sollten nur als Richtlinie bei der Programmierung des Fitnesstests verwendet werden. Der Fitnesstest dient dem Ziel, die Herzfrequenz des Benutzers auf einen Wert zwischen 60 % und 85 % des theoretischen Maximums (220 minus Alter) zu erhöhen.

Innerhalb jedes empfohlenen Bereichs können diese zusätzlichen Richtlinien verwendet werden:

Untere Hälfte des Bereichs	Obere Hälfte des Bereichs
höheres Alter	niedrigeres Alter
niedrigeres Gewicht	höheres Gewicht*
kleiner	größer

* Bei Übergewicht die untere Hälfte des Bereichs wählen.

Der Computer akzeptiert keine:

- Herzfrequenzwerte unter 52 oder über 200 Schläge/Minute
- Körpergewichte unter 34 oder über 181 kg
- Altersangaben unter 10 oder über 99 Jahren
- Daten, die über das menschliche Potential hinausgehen

Fehler bei der Dateneingabe können durch Drücken der LÖSCHEN-Taste, Eingabe der korrekten Daten und Bestätigen mit der EINGABE-Taste berichtigt werden.

Der Fitnesstest muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden. Die Herzfrequenz ist u.a. von folgenden Faktoren abhängig:

- Schlaf der letzten Nacht (Empfehlung: mindestens sieben Stunden)
- Tageszeit
- Zeitpunkt der letzten Mahlzeit (Empfehlung: sollte zwei bis vier Stunden zurück liegen)
- Zeitpunkt des letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotingenusses (Empfehlung: sollte mindestens vier Stunden zurück liegen)
- Zeitpunkt des letzten Trainings (Empfehlung: mindestens sechs Stunden Pause)

Für ein möglich exaktes Fitnesstest-Ergebnis sollte der Test an drei aufeinanderfolgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse berechnet werden.

HINWEIS: Für ein korrektes Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 % und 85 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz (max. HF), trainiert werden. Diese Herzfrequenz ist vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

Die folgenden Tabellen zeigen Ergebnisse des Fitnesstests.

RELATIVE AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT - MÄNNER

Männer	Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Alterskategorie				
Ergebnis	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	52+	51+	48+	45+	42+
Ausgezeichnet	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Sehr gut	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Überdurchschnittlich	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Durchschnittlich	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Unterdurchschnittlich	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Niedrig	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Sehr niedrig	<35	<33	<31	<28	<24

RELATIVE AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT - FRAUEN

Frauen	Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Alterskategorie				
Ergebnis	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	44+	42+	39+	35+	34+
Ausgezeichnet	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Sehr gut	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Überdurchschnittlich	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Durchschnittlich	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Unterdurchschnittlich	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Niedrig	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Sehr niedrig	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness hat diese Bewertungsskala basierend auf der Prozentilverteilung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2) in den „*Guidelines for Exercise Testing and Prescription*“ (6th Ed. 2000) des *American College of Sports Medicine* entwickelt. Diese Skala dient zur qualitativen Beschreibung der ungefähren Sauerstoffaufnahme eines Benutzers und bietet eine Möglichkeit zur Bewertung des anfänglichen Trainingszustands sowie zur Verfolgung der Fitness-Steigerung.

4.4 OPTIMIERUNG VON PROGRAMMEN DES LIFE FITNESS LAUFBANDES

AUSWAHL EINER SCHWIERIGKEITSSTUFE

Die Schritte zum Programmieren eines **HÜGEL**- oder **ZUFALL**-Trainings umfassen die Auswahl einer Schwierigkeitsstufe. Das Wort „Schwierigkeitsstufe“ bezieht sich auf einen Bereich von prozentualen Steigungen. Das Laufband bietet 20 Schwierigkeitsstufen, wobei Schwierigkeitsstufe 1 den niedrigsten durchschnittlichen Steigungsgrad und Schwierigkeitsstufe 20 den höchsten aufweist.

SCHWIERIG KEITSSTUFE	Steigungsprozent	SCHWIERIG KEITSSTUFE	Steigungsprozent
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

Jede Schwierigkeitsstufe hat sieben Steigungsprozente oder Hügel. Während des Trainings erscheint jeder Hügel als Lichtpunktreihe im PROGRAMMPROFILFENSTER. Die Anzahl der aufleuchtenden Reihen in einer Säule entspricht einer prozentualen Steigung. Beispiel: In Schwierigkeitsstufe 5 beträgt die niedrigste Steigung 0,0 % und wird durch eine aufleuchtende Reihe repräsentiert. Die höchste Steigung von 4,3 % wird durch eine Säule repräsentiert, in der alle sieben Reihen aufleuchten.

In den Trainingsprogrammen **HÜGEL** und **ZUFALL** sind diese Belastungsperioden unterschiedlicher Intensität gleich lang (siehe Beschreibung des Trainingsprogramms **HÜGEL**). Wenn das Trainingsprogramm einen neuen Hügel vorgibt, wird die prozentuale Steigung automatisch geändert, damit sie diesem Hügel entspricht.

Zum Ändern der Schwierigkeitsstufen während des Trainings die PFEILTASTEN verwenden.

VERWENDUNG VON INSTAPACE™-FEEDBACK

Mit der InstaPace™-Feedback-Funktion können Benutzer das Tempo, d.h. die Minuten pro Kilometer, beim Laufen auf dem Laufband überwachen. Diese Funktion muss in der *Manager-Konfiguration* aktiviert werden. Siehe Abschnitt 5 Manager-Konfiguration bzgl. Einzelheiten. Wenn der Benutzer die Geschwindigkeit der Laufläche mit den GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten einstellt, erscheinen die KM/H und das Tempo gleichzeitig im TEXTFENSTER.

VERWENDUNG DER ZEROUT™-GESCHWINDIGKEITSKONTROLLE

Wenn ein Benutzer die Geschwindigkeit während eines Trainingsprogramms auf den Mindestwert verringert und anschließend die Pfeiltaste GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN erneut drückt, fällt die Geschwindigkeit auf 0 km/h ab, d.h. der Pausenmodus wird aktiviert. Die Mindestgeschwindigkeit beträgt 0,8 km/h, wenn sie nicht in der Manager-Konfiguration geändert wurde. Siehe Abschnitt 5.2 *Einstellungen* bzgl. Einzelheiten.

COOLDOWN

Das Cooldown-Programm von Life Fitness bietet eine automatisch auf die Trainingsleistung abgestimmte individuelle Abwärmphase. Trainingsdaten wie Geschwindigkeit, Steigung, Dauer und Herzfrequenz bestimmen die Dauer und Intensität des individuellen Cooldowns.

HOLD-N-SCROLL

Mit dieser Funktion kann der Benutzer automatisch Optionen durchlaufen, ohne die PFEILTASTE erneut drücken zu müssen, indem er eine PFEILTASTE gedrückt hält.

4.5 EINCHECKEN IN NETZWERKSYSTEM

Wenn das Laufband mit einem Netzwerksystem verbunden ist, zeigt das TEXTFENSTER eine Aufforderung zum Einchecken mit einer persönlichen Codenummer an. Die EINGABETASTE drücken. Für jede Stelle der Codenummer die Ziffern mit den PFEILTASTEN durchlaufen und die EINGABETASTE drücken, wenn die richtige Ziffer angezeigt wird. Diesen Schritt für jede Stelle der Codenummer wiederholen.

5 **MANAGER-KONFIGURATION**

5.1 AUFRUFEN UND VERWENDUNG DER MANAGER-KONFIGURATION

Zum Aufrufen der Manager-Konfiguration die PAUSE-Taste drücken und gedrückt halten; dann dabei zweimal die LÖSCHEN-Taste drücken. Die PAUSE-Taste gedrückt halten, bis SERVICE-MENÜ im TEXTFENSTER erscheint. Dann die PAUSE-Taste loslassen, die QUICK START-Taste drücken und die EINGABETASTE drücken. Das TEXTFENSTER zeigt dann alle Konfigurationseinstellungen nacheinander an.

Die ZEIT-Pfeiltasten verwenden, um die Liste der Einstellungen zu durchlaufen oder die Optionen automatisch im TEXTFENSTER durchlaufen lassen. Zum Unterbrechen des automatischen Durchlaufs die PAUSE-Taste drücken. Zum Fortsetzen des automatischen Durchlaufs die PAUSE-Taste erneut drücken. Zum Auswählen einer angezeigten Option die EINGABETASTE drücken.

Die Einstellungen der Manager-Konfiguration sind auf der folgenden Seite in der Reihenfolge aufgelistet, in der sie im TEXTFENSTER erscheinen. Einstellungen mit den STEIGUNGS- oder GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten ändern. In den meisten Fällen wird eine Einstellung ein- oder ausgeschaltet. Die Tabelle auf der folgenden Seite enthält weitere Informationen.

5.2 EINSTELLUNGEN

EINSTELLUNG	WERKSEINSTELLUNG	BESCHREIBUNG
SPRACHE	ENGLISCH	Die Sprache für die Anzeige im TEXTFENSTER. Auswahlmöglichkeiten umfassen Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Spanisch, Portugiesisch und Türkisch. Japanisch ist nur auf CCD-fähigen Geräten (Complex Character Display) verfügbar.
MAXTIME™ FUNKTION	AUS	Mit Hilfe dieser Funktion können Fitnessclub-Manager die Trainingsdauer entsprechend.
US/METRISCHE EINHEITEN	METRISCH	Die Maßeinheit für Gewicht, Entfernung und Geschwindigkeit.
BRUSTGURTEMPFÄNGER	EIN	Bei eingeschalteter Telemetriefunktion kann der Polar®-kompatible Brustgurt bei pulsgesteuerten Zone Training® Trainingsprogrammen zur Überwachung der Herzfrequenz verwendet werden.
LAUFFLÄCHEN-HÖCHSTGESCHWINDIGKEIT	19,2 (KM/H)	Dies ist die höchste Geschwindigkeit, mit der das Laufband betrieben werden kann.
LAUFFLÄCHEN-MINDESTGESCHWINDIGKEIT	0,8 (KM/H)	Dies ist die niedrigste Geschwindigkeit, mit der das Laufband betrieben werden kann.
PAUSEDAUER	1 (Minute)	Dies ist die maximale Zeit, die ein Trainingsprogramm im Pausenmodus verbleiben kann.
WATT-ANZEIGE	EIN	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die der Laufrate entsprechende Wattzahl an.
METS-ANZEIGE	AUS	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die der Laufrate entsprechende METS-Zahl an.
TEMPO-ANZEIGE	EIN	Diese Funktion zeigt die Minuten pro Kilometer an.
KALORIEN PRO STUNDE-ANZEIGE	AUS	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die Anzahl der Kalorien an, die während des Trainings pro Stunde verbraucht werden.
GESTIEGENE ENTFERNUNG-ANZEIGE	AUS	Die gesamte gestiegene Entfernung basierend auf Steigung und Geschwindigkeit des Laufbandes.
BESCHLEUNIGUNGSRATE	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert erhöht wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
VERLANGSAMUNGSRATE	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert verringert wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
MAXIMALE STEIGUNG	15,0	Diese Option ändert den Wert für die maximale Steigung auf unter 15 %.
STARTMELDUNGS-EINRICHTUNG	Nicht vorhanden	Siehe „Verwendung der Startmeldungs-Einrichtung“ in diesem Abschnitt.
MARATHON-MODUS	AUS	Wenn diese Option aktiviert ist, kann der Benutzer ohne Zeitbegrenzung trainieren. Siehe <i>Marathon-Modus</i> in diesem Abschnitt.
AUSWAHL DER BENUTZERSPRACHE	AUS	Wenn diese Option aktiviert ist, kann der Benutzer eine andere Sprache für die Anzeige auf der Display-Konsole auswählen. Siehe <i>Auswahl der Benutzersprache</i> in diesem Abschnitt.

VERWENDUNG DER STARTMELDUNGS-EINRICHTUNG

Diese Option ermöglicht die Konfiguration einer benutzerdefinierten Startmeldung, die vor der Standardmeldung „Programm wählen oder Quick Start drücken“ angezeigt wird. Die benutzerdefinierte Meldung kann bis zu 52 Zeichen lang sein.

ERSTELLEN EINER STARTMELDUNG

Nach Aufrufen der Manager-Konfiguration zur Option STARTMELDUNGS-EINRICHTUNG navigieren und EINGABE drücken. Die GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten verwenden, um einen Buchstaben, eine Ziffer oder ein Sonderzeichen auszuwählen. Die STEIGUNGS-Pfeiltasten verwenden, um das nächste oder vorherige Zeichen der Meldung einzustellen oder um Leerstellen einzufügen. Das aktuelle Zeichen blinkt, bis die nächste Stelle mit den STEIGUNGS-Pfeiltasten ausgewählt wird.

SPEICHERN EINER STARTMELDUNG

Zum Speichern einer STARTMELDUNG die EINGABETASTE drücken. Im Textfenster erscheint MELDUNG GESPEICHERT als Bestätigung. Zum Beenden der Startmeldungs-Einrichtung ohne Speichern der Meldung die LÖSCHEN-Taste zweimal drücken. Im Textfenster erscheint MELDUNG NICHT GESPEICHERT als Bestätigung.

LÖSCHEN EINER STARTMELDUNG

Nach Aufrufen der Manager-Konfiguration zur Option STARTMELDUNGS-EINRICHTUNG navigieren und EINGABE drücken. Die EINGABETASTE noch einmal drücken, um die aktuelle STARTMELDUNG aufzurufen. Die COOLDOWN-TASTE drücken, um die aktuelle STARTMELDUNG zu löschen. Im Textfenster erscheint MELDUNG GELÖSCHT als Bestätigung.

MARATHON-MODUS

Im Marathon-Modus ist kein voreingestelltes oder einstellbares Ziel verfügbar. Dadurch kann der Benutzer ohne Zeitbegrenzung trainieren. Ein Training im Marathon-Modus endet erst, wenn der Benutzer sich dazu entscheidet oder wenn ein Stoppsystem aktiviert wird.

Zur Verwendung des Modus den Marathon-Modus aktivieren (siehe unten).

Beim Einrichten eines Trainingsprogramms eine Zeitdauer eingeben, die über dem auf der Konsole angezeigten oberen Zeitlimit liegt. Nachdem das obere Zeitlimit während des Trainings überschritten wurde, erscheint MARATHON-MODUS auf dem Textfenster.

Während des Trainings kann der Marathon-Modus sofort beendet werden, indem der Benutzer die Zeit-Taste drückt. Das Drücken der Zeit-Taste ermöglicht die Einstellung eines Zeitziels, solange der Wert nicht unter der Zeit liegt, die bereits trainiert wurde.

Zum Aktivieren des Marathon-Modus die Manager-Konfiguration aufrufen (siehe Abschnitt 5.1). Die Optionen mit den ZEIT-PFEILTASTEN bis zum MARATHON-MODUS durchlaufen. Wenn MARATHON-MODUS im Textfenster angezeigt wird, eine der STEIGUNGS- oder GESCHWINDIGKEITS-PFEILTASTEN drücken, um den Modus von AUS auf EIN umzuschalten.

AUSWAHL DER BENUTZERSPRACHE

Wenn diese Option aktiviert ist, können Benutzer die Sprache wählen, in der sie während des Trainings mit dem Gerät kommunizieren.

Zur Verwendung der Option die Auswahl der Benutzersprache aktivieren (siehe unten).

Auf der Konsole erscheint die Meldung SPRACHE MIT PFEILTASTEN WÄHLEN. Der Benutzer kann die Auswahl mit den Pfeiltasten aus einer Liste verfügbarer Sprache treffen. Die EINGABETASTE drücken, wenn die gewünschte Sprache im Textfenster erscheint. Danach kann ein Trainingsprogramm in der gewählten Sprache gestartet werden. Die Auswahl einer Sprache ist nicht erforderlich, um ein Trainingsprogramm starten zu können. Zum Starten eines Trainingsprogramms einfach die Quick Start-Taste drücken, oder eine der Programmtasten drücken, um die Programmierung eines Trainingsprogramms in der Standardsprache durchzuführen.

Der Benutzer kann aus den folgenden Sprachen auswählen:

Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Spanisch, Portugiesisch und Türkisch.

Japanisch steht auf Geräten mit CCD-fähiger Konsole zur Verfügung.

Zum Aktivieren der Benutzersprache-Auswahloption die Manager-Konfiguration aufrufen (siehe Abschnitt 5.1). Die Optionen mit den ZEIT-PFEILTASTEN bis zu SPRACHWAHL durchlaufen. Wenn SPRACHWAHL im Textfenster angezeigt wird, eine der STEIGUNGS- oder GESCHWINDIGKEITS-PFEILTASTEN drücken, um den Modus von AUS auf EIN umzuschalten.

6 WARTUNG UND SERVICE

6.1 WARTUNG UND SERVICE

Technologie, Elektronik und Mechanik des Life Fitness Laufbandes basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness. Kommerzielle Laufbänder von Life Fitness rangieren an der Spitze der Beliebtheitsskala und halten - dementsprechend - in Fitnessstudios, Ausbildungseinrichtungen und Kasernen weltweit täglich extremsten Belastungen stand.

HINWEIS: *Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden. Besonders auf den Zustand von Verschleißteilen (siehe unten) achten.*

Folgende Tipps zu Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit Ihres Laufbandes sicher:

- Display-Konsole und Außenflächen regelmäßig mit Seifenwasser oder einem milden Haushaltsreiniger reinigen. KEINE Papierhandtücher und KEINE scharfen Reinigungsmittel* verwenden.
- Die Funktion des Notstoppsystems einmal wöchentlich überprüfen.
- Die Funktion des STOP-Knopfes einmal wöchentlich überprüfen.
- Den Bereich direkt um und hinter dem Laufband regelmäßig absaugen und überprüfen.
- Die Lauffläche regelmäßig absaugen.
- Lauffläche, Laufbett und Netzkabel regelmäßig auf Abnutzung untersuchen.
- Sicherstellen, dass das Laufband ordnungsgemäß ausgerichtet ist.
- Die korrekte Position (Zentrierung) der Lauffläche regelmäßig überprüfen.

Im Idealfall beträgt der Abstand zwischen der Lauffläche und den Rahmenseiten zwischen 38 mm und 51 mm. Sollte die Lauffläche diese Mindestabstände nicht erfüllen, muss sie zentriert werden (siehe Abschnitt 6.5 *Justieren und Spannen der Lauffläche*). Bei Bedarf den Life Fitness-Kundendienst kontaktieren.

***HINWEIS:** *Beim Reinigen der Außenflächen keine Scheuermittel und nur ein weiches Baumwolltuch verwenden. Haushaltsreiniger niemals direkt auf das Gerät, sondern auf ein weiches Tuch auftragen und die Außenflächen damit abwischen. Weitere Einzelheiten sind beim Life Fitness-Kundendienst erhältlich (siehe Abschnitt 6.7 „Service und Reparatur“).*

6.2 WARTUNGS- UND INSPEKTIONSKALENDER

Folgende Routinearbeiten in den angegebenen Zeitabständen durchführen:

TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	VIERTELJÄHRLICH	HALBJÄHRLICH	JÄHRLICH
DISPLAY-KONSOLE					
Befestigungselemente			Inspizieren		
Konsole	Reinigen			Inspizieren	
Zubehörablagen	Reinigen				Inspizieren
Stoppschalter	Reinigen / Inspizieren				
Notstoppschalter/ Magnet	Reinigen / Inspizieren				
HALTEGRIFF					
Befestigungselemente				Inspizieren	
Vorderer Ergo™ Handlauf	Reinigen			Inspizieren	
Seitliche Haltegriffe	Reinigen			Inspizieren	
Lifepulse Sensoren	Reinigen/ Inspizieren				
RAHMEN					
Befestigungselemente				Inspizieren	
Motorabdeckung	Reinigen				
Motorelektronikgehäuse		Absaugen		Inspizieren	
Antriebsriemen				Inspizieren	
Antriebsriemen- Antistatikhalterung		Inspizieren			
Antistatik-Kabel		Inspizieren			
Einstellfüße		Inspizieren/ Einstellen			
Frontwalze				Inspizieren	
Heckwalze				Inspizieren	
Seitenplattform	Reinigen		Inspizieren		
ALLGEMEINES					
Waagerechte Ausrichtung	*Inspizieren				
Laufflächen- Zentrierung	Inspizieren				
Rahmen, Fußanschläge Endkappen		Visuell inspizieren			
Tinsel	Visuell inspizieren, wenn das Laufband bewegt wurde Tinsel beim Wechsel von Lauffläche und -bett ersetzen				
*Wasserwaage verwenden					

6.3 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG - LAUFBAND

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Keine Stromzufuhr	Netzschalter.	Netzschalter auf EIN stellen.
	Unzureichende Stromzufuhr.	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen. Siehe Benutzerhandbuch. Netzspannung mit einem Voltmeter an der Steckdose messen. Wenn keine Spannung anliegt, den Sicherungsautomaten an der Schalttafel rückstellen.
	Beschädigtes Netzkabel.	Netzkabel austauschen. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.
	Falscher Anschluss des Netzkabels an der Steckdose.	Ordnungsgemäßen Anschluss des Netzkabels an Steckdose und Laufband prüfen.
	Ausgelöster Sicherungsautomat.	Sicherstellen, dass der Sicherungsautomat nicht unterbrochen ist. Andernfalls den Sicherungsautomaten rückstellen. Der Sicherungsautomat ist außen am Laufband neben dem Netzschalter angeordnet. Das Teil hat eine runde Scheibe mit einem weißen Knopf. Wenn der weiße Knopf herausgedrückt wurde, den Knopf in der Mitte hineindrücken, um den Sicherungsautomaten rückzustellen.

* Siehe Abschnitt 6.6 *Service und Reparatur* bzgl. Kontaktinformationen.

TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG - LAUF BAND (FORTSETZUNG)

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Lauffläche verschoben	Unebene Bodenoberfläche.	Einstellfüße überprüfen und Laufband waagerecht ausrichten. Lauffläche überprüfen und ggf. neu spannen. Siehe Abschnitt 6.5 <i>Justieren und Spannen der Lauffläche.</i>
Maximale Geschwindigkeit wird nicht erreicht	Benutzer „schiebt“ die Lauffläche. Dies tritt auf, wenn der Benutzer schneller rennt, als die Lauffläche bewegt wird. Dadurch wird die Lauffläche durch die Füße des Benutzer geschoben.	Benutzer anweisen, die Lauffläche nicht zu verschieben.
	Benutzer „blockiert“ die Lauffläche. Dies tritt bei Benutzern mit hohem Körpergewicht und langsameren Laufbandgeschwindigkeiten auf. Die Lauffläche bleibt hängen, wenn der Benutzer langsamer geht als die Lauffläche bewegt wird.	
	Wachssystem funktioniert nicht richtig.	Sicherstellen, dass die Wachsdüse sauber ist, die Schläuche nicht geknickt sind, der Wachsbeutel gefüllt ist und das Wachs nicht verunreinigt ist.
	Lauffläche/-bett funktioniert nicht richtig. Die Laminatbeschichtung des Laufbetts ist abgenutzt oder die Unterseite der Lauffläche ist verglast (hart, glänzend).	Lauffläche und -bett austauschen.
Schleifgeräusch unter dem Laufband	Unzureichende Stromzufuhr.	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen.
	Ggf. Fremdkörper unter dem Laufband eingeklemmt.	Bereich unter der Lauffläche und dem Laufband überprüfen. Schmutz oder Fremdkörper entfernen, die den Laufbandbetrieb behindern können.
	Tinsel falsch installiert.	Tinsel an der Außenseite der Lauffläche neu positionieren.
	Unzureichende Stromzufuhr.	Laufband an einen separaten Stromkreis anschließen.
Keine Anzeige auf dem Display nach dem Einschalten	10-poliger Steckverbinder an der Display-Konsole oder an der Steuerplatine des Wachss-/Hubsystems locker.	Alle Elektrikverbindungen auf festen Anschluss prüfen. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.

* Siehe Abschnitt 6.6 *Service und Reparatur* bzgl. Kontaktinformationen.

TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG - LAUFBAND (*FORTSETZUNG*)

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Laufband wird willkürlich rückgesetzt oder unterbrochen.	Unzureichende Stromzufuhr.	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen.
	Beschädigter Erdungskontakt am Netzkabel.	Netzkabel austauschen.
	Falscher Anschluss des Netzkabels an der Steckdose.	Ordnungsgemäßen Anschluss des Netzkabels an Steckdose und Laufband prüfen.
	Notstoppmagnet nicht angebracht.	Notstoppmagneten wieder anbringen.
	Handtuch oder anderer Gegenstand hat ggf. während des Trainings Kontakt mit dem Stoppschalter.	Alle potenziellen Hindernisse von Display-Konsole und Haltegriff entfernen.
	Stoppschalter wird bei sehr leichtem Druck aktiviert oder kehrt nach Aktivierung nur langsam in die Ausgangsstellung zurück.	Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.
	Stoppschalterleine hat keinen richtigen Kontakt.	Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*
	Hauptkabelbaum eingeklemmt.	Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.
	Massepfad unterbrochen.	Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.

* Siehe Abschnitt 6.6 *Service und Reparatur* bzgl. Kontaktinformationen.

6.4 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG - OPTIONALES TELEMETRISCHES BRUSTGURTSYSTEM

HERZFREQUENZANZEIGE FEHLERHAFT ODER NICHT VORHANDEN

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden	Brustgurtelektroden nicht feucht genug.	Die Brustgurtelektroden befeuchten (siehe Abschnitt 3.2).
	Brustgurtelektroden liegen nicht flach auf der Haut auf.	Sicherstellen, dass die Brustgurtelektroden flach auf der Haut aufliegen (siehe Abschnitt 3.2)
	Brustgurtelektroden verschmutzt.	Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen.
	Brustgurtsender mehr als 1 Meter vom Herzfrequenzempfänger entfernt.	Darauf achten, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Herzfrequenzempfänger maximal einen Meter beträgt.
	Brustgurtbatterie leer.	Zum Austausch des Brustgurtes an den Life Fitness-Kundendienst* wenden.
Abnormal hohe Herzfrequenzanzeigen	Elektromagnetische Störungen durch Fernsehgeräte und/oder Antennen.	Das Laufband schrittweise von der potenziellen Störungsquelle weg bewegen bzw. die Störungsquelle schrittweise vom Laufband weg bewegen, bis die Herzfrequenzwerte richtig angezeigt werden.
	Elektromagnetische Störungen durch Handys.	
	Elektromagnetische Störungen durch Computer.	
	Elektromagnetische Störungen durch Fahrzeuge.	
	Elektromagnetische Störungen durch Hochspannungsleitungen.	
	Elektromagnetische Störungen durch motorbetriebene Fitnessgeräte.	
	Elektromagnetische Störungen durch einen anderen Brustgurtsender innerhalb von 1 Meter.	

* Siehe Abschnitt 6.6 *Service und Reparatur* bzgl. Kontaktinformationen.

6.5 JUSTIEREN UND SPANNEN DER LAUFLÄCHE

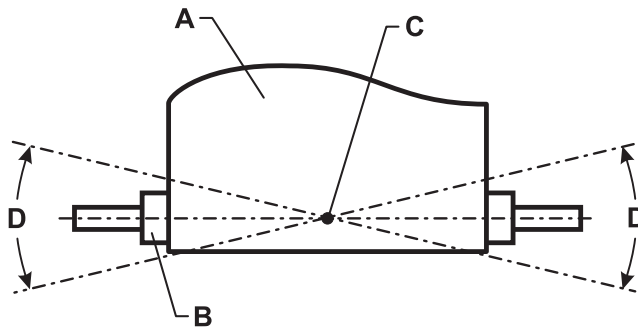
Vor Durchführung von Wartungs- oder Einstellarbeiten den Netzstecker des Life Fitness Laufbandes aus der Steckdose ziehen.

LAUFLÄCHEN-SPANNSCHRAUBEN

Für dieses Verfahren ist ein 5/16-Zoll-Inbusschlüssel erforderlich. Die hinteren Endkappen des Life Fitness Laufbandes sind mit Löchern versehen, die Zugang zu den Laufflächen-Spannschrauben ermöglichen. Diese Spannschrauben erlauben das Justieren und Spannen der Lauffläche (A) ohne Entfernen der Endkappen.

HINWEIS: Es ist äußerst wichtig, dass das Laufband vor Durchführung der Zentrierungseinstellungen eben positioniert wurde. Ein wackeliger, unebener Stand kann zu Fehlausrichtungen der Lauffläche führen. Vor Einstellungen an der hinteren Walze den Abschnitt „Aufstellung und Stabilisierung des Laufbandes“ unter „1.2 Aufbau“ beachten.

Vor jeglichen Einstellungen den mittleren Achsenpunkt (C) der HECKWALZE (B) vor Augen rufen. Für eine optimale Laufflächenspannung am Drehpunkt sind alle Einstellungen an beiden Seiten der WALZE (D) durchzuführen.



JUSTIEREN (ZENTRIERUNG) DER LAUFLÄCHE

Für die Zentrierung der Lauffläche werden zwei Personen benötigt.

- 1 Die beiden Zugangslöcher zu den Laufflächen-Spannschrauben an den hinteren Endkappen lokalisieren.
- 2 Eine Person auf die Seitenplattformen des Laufbandes stellen lassen. Diese Person beginnt ein MANUELL-Programm und stellt die Laufflächengeschwindigkeit auf 6,4 km/h ein.
- 3 Wenn die Lauffläche nach rechts zieht, dreht die zweite Person die rechte Laufflächen-Spannschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die linke Laufflächen-Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn, um die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze einzustellen.

Wenn die Lauffläche nach links zieht, die linke Spannschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die rechte Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze einzustellen.

- 4 Die Einstellung wiederholen, bis die Lauffläche zentriert ist. Das Laufband einige Minuten lang weiterlaufen lassen, um die stabile Zentrierung sicherzustellen.

HINWEIS: Laufflächen-Spannschrauben maximal eine volle Umdrehung im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Reicht dies zum Zentrieren der Lauffläche nicht aus, mit dem Life Fitness-Kundendienst in Verbindung setzen. Die Telefonnummern sind in Abschnitt 6.7 „Service und Reparatur“ aufgelistet.

SPANNEN EINER ALTEN LAUFFLÄCHE

- 1 Das Manuell-Programm aufrufen und das Laufband fünf Minuten lang bei 8,0 km/h laufen lassen.

HINWEIS: NICHT AUF DEM LAUFBAND LAUFEN ODER GEHEN.

- 2 Die Geschwindigkeit auf 3,2 km/h verringern. Auf dem Laufband laufen. Die Haltegriffe fest umfassen und versuchen, die Lauffläche durch festes Auftreten in der Nähe der Motorabdeckung zum Stillstand zu bringen. Nur bei Durchrutschen der Lauffläche mit Schritt 3 fortfahren.
- 3 Die STOP-Taste drücken, um das Laufband anzuhalten. Die Laufflächen-Spannschrauben auf jeder Seite eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn drehen.
- 4 SCHRITTE 2 und 3 wiederholen, bis die Lauffläche nicht mehr rutscht. Beim Einstellen der Spannschrauben eine volle Umdrehung (vier Viertelumdrehungen pro Seite) nicht überschreiten.
- 5 Das MANUELL-Programm aufrufen und das Laufband bei 3,2 km/h laufen lassen, um die korrekte Zentrierung zu überprüfen (siehe Abschnitt 6.5 *Justieren und Spannen der Lauffläche*). Falls die Lauffläche nach rechts oder links zieht, siehe *Justieren (Zentrierung) einer neuen oder gebrauchten Lauffläche* auf der vorherigen Seite.

Die Spannschrauben beim Vornehmen der Laufflächeneinstellungen nicht zu fest anziehen. Dadurch können Lauffläche oder Rollenlager zu stark gespannt bzw. beschädigt werden. Spannschrauben nicht mehr als eine volle Umdrehung pro Seite drehen.

6.6 SERVICE UND REPARATUR

1. Störungssymptom verifizieren und relevante Stellen im Benutzerhandbuch nachlesen.
Häufig sind Probleme auf mangelnde Vertrautheit mit den Programmen und der Bedienung des Geräts zurückzuführen.
2. Die Seriennummer des Geräts suchen und aufschreiben; die Nummer ist auf einem Schild neben dem Netzschalter aufgeprägt.
3. Wenden Sie sich bei Problemen oder Störungen an den Life Fitness-Kundendienst:

Kundendienst in den USA und Kanada:

Telefon: (+1) 847.451.0036
Telefax: (+1) 847.288.3702
Gebührenfrei: 800.351.3737

International:

Life Fitness Europe GmbH (Deutschland)

Telefon: (+49) 089.317.751.66

Telefax: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD

Telefon: (+44) 1353.665.507

Telefax: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europa, Mittlerer Osten und Afrika, außer lokale LF-Büros)

Life Fitness Benelux

Telefon: (+31) 180.646.666

Telefax: (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.

Telefon: 800.438.836

Telefax: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs-GmbH

Telefon: (+43) 1615.7198

Telefax: (+43) 1615.7198.20

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asien und Australien, außer lokale LF-Büros)

Telefon: (+852) 2891.6677

Telefax: (+852) 2575.6001

*Life Fitness Latin America
and Caribbean*

Telefon: (+1) 847.288.3964

Telefax: (+1) 847.288.3886

Life Fitness Brazil

Telefon: (+55) 11.4193.8282

Telefax: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japan

Telefon: (+81) 3.3359.4309

Telefax: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (Spanien)

Telefon: (+34) 93.672.4660

Telefax: (+34) 93.672.4670

7 TECHNISCHE DATEN

7.1 LIFE FITNESS 93T LAUFBAND

Zweckbestimmung:	Starke Beanspruchung in kommerziellen Betrieben
Maximales Benutzergewicht:	181 kg
Geschwindigkeitsbereich:	0,8 bis 16 km/h in Schritten von 0,1 für US-Modelle 0,8 bis 20 km/h in Schritten von 0,1 für internationale Modelle
Steigungsbereich:	0 - 15 % (in Schritten von 0,1 %)
Antriebssystem:	Wechselstrommotor mit MagnaDrive™ Motorregler
Motortyp:	Wechselstrom mit regelbarer Drehzahl
Motorleistung:	4,0 PS Dauerbetrieb
Elektrikanforderungen:	220 Volt, 50 Hz, 16/20 A Einzelstromkreis. Siehe <i>Elektrikanforderungen</i> bzgl. Einzelheiten.
Walzen:	9 Zentimeter Durchmesser, präzisionsballig gedreht, vorn und hinten
Lauffläche:	152 cm Länge x 51 cm Breite, mehrlagig
Wachsvorrichtung:	Mit Schmiermittel getränkte Lauffläche
Laufbett:	19 mm Glasfaserplatte mittlerer Dichte, beidseitig beschichtet
Dämpfsystem:	Patentiertes FlexDeck® Dämpfsystem mit Lifesprings™
Vorderer Ergo™ Handlauf:	Ergonomisch geformt, lackierter Stahl
Seitliche Haltegriffe:	33 cm lang, abgeschrägt
Notstoppsysteme:	Rot/gelbes magnetisches Notstoppsystem mit Reißleine und Trainingsstopp-Druckschalter mit gut sichtbarer Anordnung
Trainingsprogramme:	Hügel, Zufall, Manuell und Fitnessstest
Schwierigkeitsstufen:	20 (Hügel- und Zufall-Trainingsprogramm)
Herzfrequenzüberwachung:	Polar® kompatible telemetrische Herzfrequenzsteuerung
Trainingsfeedback:	Zeit, Gesamtentfernung, Kalorienverbrauch pro Stunde / gesamt, Watt, METs, Geschwindigkeit, Steigung, Herzfrequenz, Tempo, gestiegene Entfernung, Programmprofilfenster
Anschlüsse (2):	Typ RJ45, vertauschbar Netzwerkanschluss und Fitness-Entertainment-Anschluss (Stromversorgung)
GERÄTEABMESSUNGEN:	
Länge:	211 cm
Breite:	94 cm
Höhe:	161 cm
Gewicht:	193 kg
Auftrittshöhe:	28 cm
VERSANDABMESSUNGEN:	
Länge:	219 cm
Breite:	108 cm
Höhe:	67 cm
Gewicht:	227 kg

93T Loopbanden

G E B R U I K E R S H A N D L E I D I N G

LifeFitness

CORPORATE HEADQUARTERS

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
800.735.3867 (gratis binnen de VS en Canada)

INTERNATIONALE KANTOREN

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefoon: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV

LIFE FITNESS BENELUX

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Telefoon: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIË
Telefoon: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRAZILIË
Telefoon: (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA

Vertriebs GmbH
Hintschiggasse 1
1100 Wenen
OOSTENRIJK
Telefoon: (+43) 1.61.57.198
FAX: (+43) 1.61.57.198.20

LIFE FITNESS IBERIA

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
Spanje
Telefoon: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH

Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
DUITSLAND
Telefoon: (+49) 89.31.77.51.0
FAX: (+49) 89.31.77.51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIË
Telefoon: (+39) 045.7238204
FAX: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
U.S.A.
Telefoon: (+1) 847.288.3300
FAX: (+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
VERENIGD KONINKRIJK
Telefoon: (+44) 1.353.666.017
FAX: (+44) 1.353.666.018

LIFE FITNESS JAPAN

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokio
Japan 151-0051
Telefoon: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

Alvorens dit product in gebruik te nemen, is het van essentieel belang dat u deze gebruikershandleiding in zijn GEHEEL doorneemt, evenals ALLE installatie-instructies.

De handleiding beschrijft de installatie van het apparaat en geeft aanwijzingen over het juiste en veilige gebruik ervan.

FCC waarschuwing - het apparaat kan storing geven op radio en tv

OPMERKING: *De apparatuur is getest en goed bevonden als klasse A digitale apparatuur volgens de voorschriften van deel 15 van het FCC-reglement. Deze voorschriften dienen om hinderlijke storing bij gebruik in een commerciële omgeving enigszins aan banden te leggen. Deze apparatuur genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Wanneer de apparatuur niet volgens de instructiehandleiding geïnstalleerd en gebruikt wordt, kan de radiocommunicatie verstoord worden. Het gebruik van deze apparatuur in woonwijken zal waarschijnlijk storing veroorzaken; in dit geval zal de gebruiker op eigen kosten de storing moeten verhelpen.*

Klasse SB (Studio): Professioneel en / of commercieel gebruik.



LET OP: alle aanpassingen of veranderingen aan deze apparatuur kunnen de garantie ongeldig maken.

Elke servicebeurt, behalve schoonmaken of onderhoud door de gebruiker, moet uitgevoerd worden door een bevoegd vertegenwoordiger. De gebruiker kan geen onderhoud aan onderdelen uitvoeren.

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk	Beschrijving	Pagina
1.	Om te beginnen	6
1.1	Belangrijke veiligheidsinstructies	6
1.2	Installatie	8
	Elektrische vereisten	
	Aardingsinstructies	
	De loopband stabiel zetten	
	Aan/uit-schakelaar	
	De loopband uitlijnen	
	Fitnessnetwerk	
	Baan van netsnoer	
2.	Het bedieningspaneel	13
2.1	Bedieningspaneel - Overzicht	13
2.2	Bedieningspaneel - Beschrijving	14
2.3	Leesrek en accessoirehouders	15
3.	Hartslagzonetraining	16
3.1	Waarom hartslagzonetraining?	16
3.2	Hartslagmeting	17
	Het Lifepulse™ systeem	
	De optionele hartslagborstband	
4.	De trainingen	18
4.1	Trainingen - Overzicht	18
4.2	Trainingen uitvoeren	18
4.3	Trainingen - Beschrijving	19
	Snelstart	
	Manueel	
	Heuvel	
	Verrassing	
	Fit Test	
4.4	Effectief trainen op de Life Fitness loopband	24
	Het juiste trainingsniveau selecteren	
	InstaPace™ feedback	
	Snelheidsregeling ZerOut™	
	Afkoeling	
	Hold-N-Scroll	
4.5	Op het netwerk inloggen	25

5.	De managersconfiguratie	26
5.1	De managersconfiguratie gebruiken	26
5.2	Configuratie-instellingen	26
	Instelling Bericht bij opstarten	
	MaxDuration™ instelling	
	Marathonmodus	
	Gebruikerstaal kiezen	
6.	Onderhoud en technische gegevens	30
6.1	Tips voor preventief onderhoud	30
6.2	Schema voor preventief onderhoud	31
6.3	Problemen met de loopband	32
6.4	Problemen met de optionele hartslagborstband	35
6.5	De loopband bijstellen en spannen	36
	De spanbouten van de band	
	De loopband uitlijnen (centreren)	
	Een bestaande loopband spannen	
6.6	Productservice	38
7.	Specificaties	39
7.1	Specificaties van de Life Fitness 93T loopband	39

© 2004 Life Fitness, een afdeling van Brunswick Corporation. Alle rechten voorbehouden. Life Fitness, FlexDeck, en Heart Rate Zone Training zijn gedeponeerde handelsmerken en InstaPace, ZerOut, MaxTime, MagnaDrive, en Lifespring zijn handelsmerken van Brunswick Corporation. Polar is een gedeponeerd handelsmerk van Polar Electro, Inc. Cardio Theater is een gedeponeerd handelsmerk van Cardio Theater Holdings en een 100% dochteronderneming van ClubCom corporation. Broadcast Vision is een handelsmerk van Broadcast Vision, Inc. Fitlinxx is een gedeponeerd handelsmerk van Integrated Fitness Corp. Gebruik van deze handelsmerken zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Life Fitness of de betreffende bedrijven is verboden.

Deze gebruikershandleiding behandelt de werking van de onderstaande producten:

Life Fitness loopband:

93T

Zie "Specificaties" in deze handleiding voor productgebonden kenmerken.

Life Fitness acht het ZEER raadzaam dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, eerst de arts bezoekt voor een volledig onderzoek, in het bijzonder indien er in uw familie personen met een hartkwaal of hoge bloeddruk voorkomen, of indien u ouder dan 45 bent, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of indien u het voorbije jaar niet regelmatig traint.

Indien u tijdens de training het gevoel hebt het bewustzijn te gaan verliezen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt, stop de oefening dan onmiddellijk.

1 OM TE BEGINNEN

1.1 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSinSTRUCTIES

Lees alle instructies voordat u de loopband gaat gebruiken.

- **GEVAAR:** Trek altijd de stekker van dit Life Fitness toestel uit het stopcontact voordat u aan een schoonmaak- of onderhoudsbeurt gaat beginnen, om het risico van elektrische schokken te verkleinen.
- **WAARSCHUWING:** Om het risico van brandwonden, brand, elektrische schokken of letsel te verkleinen is het van groot belang dat elk toestel op een goed geaard stopcontact wordt aangesloten.
- **WAARSCHUWING:** Zorg dat een ruimte van 2 meter bij 1 meter achter de loopband vrij van obstakels is, met inbegrip van muren, meubilair en andere apparatuur.
- **WAARSCHUWING:** Zorg dat het snoer van het noodstopsysteem met een clip aan de gebruiker bevestigd is en zich op de juiste plaats op de loopband bevindt voordat u met de training begint.
- Zet de AAN/UIT-schakelaar in de stand UIT en haal de stekker uit het stopcontact om het toestel uit te schakelen.
- Gebruik nooit een Life Fitness toestel als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als het toestel gevallen of beschadigd is of als er water overheen is gekomen. Neem in dat geval contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Plaats het toestel zodanig dat de gebruiker bij de stekker kan.
- Houd het netsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Trek het apparaat niet aan het netsnoer en gebruik het snoer niet als handgreep. Leid het netsnoer niet over de vloer onder of langs de zijkant van de loopband. Raadpleeg hoofdstuk 1.2 voor de juiste baan van het netsnoer.
- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant, een bevoegd onderhoudsmonteur of een ander bevoegd persoon om ongelukken te voorkomen.
- Gebruik dit toestel niet op plaatsen waar spuitbussen worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend. Deze producten verhogen de kans op brand en explosie.
- Volg altijd de instructies die op het bedieningspaneel worden aangegeven.
- Nauw toezicht is geboden wanneer de loopband in de nabijheid van kinderen of gehandicapten wordt gebruikt.
- Gebruik dit toestel niet buiten, nabij zwembaden of in ruimtes met een hoge vochtigheidsgraad.
- Gebruik het Life Fitness toestel nooit als de luchtgaten geblokkeerd zijn. Zorg dat de luchtgaten vrij zijn van pluizen, haar of ander verstoppend materiaal.

- Steek niets in de openingen van dit toestel. Als iets in het toestel valt, zet de stroom dan uit, trek de stekker uit het stopcontact en haal het voorwerp er voorzichtig uit. Als u het voorwerp niet kunt bereiken, neem dan contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Plaats nooit bekertjes met vloeistof rechtstreeks op het toestel, gebruik hiervoor een accessoirehouder. Bekertjes met een deksel worden aanbevolen.
- Train niet blootsvoets op dit toestel. Draag altijd schoenen. Draag schoenen met rubber- of antislipzolen. Schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes zijn niet geschikt. Zorg dat er geen steentjes in de zolen vastzitten.
- Houd losse kleding, veters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Reik niet in of onder het toestel en kantel het niet terwijl het werkt.
- De leuningen kunnen zo nodig gebruikt worden voor meer stabiliteit, maar ze zijn niet voor continu gebruik.
- Stap de loopband nooit op of af terwijl hij in beweging is. Maak gebruik van de leuningen voor extra houvast. In geval van nood, zoals wanneer u struikelt, moet u de leuningen vastpakken en uw voeten op de zijplatforms zetten.
- Loop of jog nooit achteruit op de loopband.
- Wanneer de loopband stilgezet moet worden, zet u het scherm op KIES TRAINING. (Druk tweemaal op STOP als dit nog niet op het scherm staat.) Houd vervolgens de toets SNELHEID OMLAAG ingedrukt en druk op PAUZE. Op de loopband staat nu "STILGEZET". In deze stand werkt de loopband niet. De hoofdmotor, de helling en het wasreservoir zijn uitgeschakeld. De loopband blijft in deze staat gedurende resets, stroomcycli enz. Om de normale werking te hervatten, drukt u in dezelfde volgorde op de toetsen: houd de toets SNELHEID OMLAAG ingedrukt en druk op PAUZE. Op de loopband staat nu weer "KIES TRAINING".
- Gebruik dit apparaat alleen voor het in deze handleiding beschreven doel. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.

**HOUD DEZE INSTRUCTIES
BIJ DE HAND.**

1.2 INSTALLATIE

Lees de handleiding voordat u de Life Fitness loopband gaat installeren. Plaats de loopband op de plaats van gebruik voordat u met de installatie begint.

ELEKTRISCHE VEREISTEN

De Life Fitness loopband heeft een specifiek* net nodig volgens de elektrische configuraties in de onderstaande tabel.

* Eén afzonderlijk aftakcircuit voor elke loopband volgens NEC artikel 210-21 (b) (1) en 210-23 (of andere toepasselijke landspecifieke elektrische richtlijnen). De fase-, nul- en aardedraad moeten elk een afzonderlijke baan hebben (niet (via een lus) aangesloten op andere circuits).

Netspanning (VAC)	Frequentie (Hz)	Nominale stroom (A)
100	50 / 60	18
120	50 / 60	18
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

OPMERKING: *Verander niets aan de bijgeleverde stekker. Als er geen stopcontact beschikbaar is waarin de stekker past, laat dan een gediplomeerd elektricien een geschikt stopcontact installeren.*

AARDINGSINSTRUCTIES

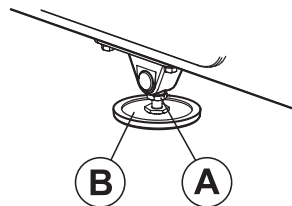
Dit Life Fitness apparaat moet goed geaard worden. Mocht de loopband haperen of kapot gaan, dan verschaft een goede aarding de laagste weerstand voor de stroom en vermindert zo de kans dat iemand die het apparaat aanraakt of gebruikt, een schok krijgt. Elk toestel is voorzien van een elektrisch snoer dat een aardegeleider en een geaarde stekker bevat. De stekker moet in een daarvoor geschikt stopcontact gestoken worden, dat aangebracht en geaard is volgens de geldende regels en voorschriften.

GEBRUIK GEEN voorlopige adapter om deze stekker in Noord-Amerika in een tweepolig stopcontact te steken. Indien er geen goed geaard 20 A stopcontact beschikbaar is, moet er een door een gediplomeerd elektricien geïnstalleerd worden. Modellen voor 20 A moeten aangesloten worden op een specifiek net.

GEVAAR: U loopt gevaar een schok te krijgen als het aardingselement niet goed bevestigd is. Roep daarom de hulp in van een gediplomeerd elektricien, als u niet weet hoe het apparaat geaard moet worden. **Verander NIETS** aan de bijgeleverde stekker. Als de stekker niet in het stopcontact past, laat dan een gediplomeerd elektricien een geschikt stopcontact installeren. Wanneer het stopcontact wordt gewijzigd, vervalt de garantie.

DE LIFE FITNESS LOOPBAND STABIEL ZETTEN

Volg alle veiligheidsinstructies van hoofdstuk 1.1 op en breng de loopband naar de plaats waar hij gebruikt gaat worden. Zie hoofdstuk 7, *Specificaties*, voor het benodigde vloeroppervlak. Laat 21 centimeter ruimte tussen de loopband en andere toestellen aan weerskanten. Laat twee meter ruimte tussen de achterkant van de loopband en ieder ander voorwerp of oppervlak.



Controleer de stabiliteit van het toestel wanneer het op de bestemde plaats staat. Als het toestel ook maar enigszins wiebelt, of als het niet stabiel staat, moet u bepalen welke poot de vloer niet raakt. Om het toestel bij te stellen draait u CONTRAMOER (A) los en draait u de POOT (B) totdat het toestel niet meer wiebelt en beide poten stevig op de vloer staan. Draai de CONTRAMOER weer vast.

OPMERKING: Voor de goede werking van het toestel is het zeer belangrijk dat de poot op de juiste hoogte wordt ingesteld. Een onstabiel toestel kan scheeflopen van de loopband veroorzaken. Een waterpas wordt aanbevolen om het toestel goed horizontaal te zetten.

AAN/UIT-SCHAKELAAR

De AAN/UIT-schakelaar bevindt zich op het voorpaneel onderaan op de loopband. Hij heeft twee standen: "I" (één) voor AAN en "0" (nul) voor UIT.

[†]Deze boodschap verschijnt de eerste vijf keren dat het toestel wordt aangezet, met inbegrip van het opstarten in de fabriek.

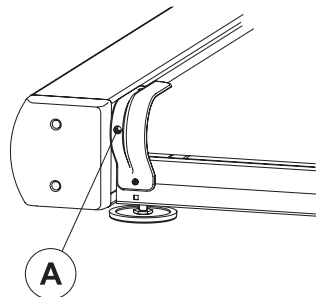
DE LOOPBAND UITLIJNEN

Wanneer de loopband geïnstalleerd is en horizontaal staat, moet u controleren of de band goed spoort. Steek eerst de stekker in een geschikt stopcontact. Zie *Elektrische vereisten* aan het begin van dit hoofdstuk voor details. Zet de loopband vervolgens AAN.

Laat iemand op de platforms aan weerskanten van de loopband staan. Ga nog niet op de band staan. Druk op SNELSTART en verhoog de snelheid tot 6,4 kilometer per uur (km/u) met de pijl SNELHEID OMHOOG.

Als de band naar rechts afwijkt terwijl hij loopt, laat u iemand anders de rechter spanbout een kwartslag naar rechts draaien en vervolgens de linker spanbout (A) een kwartslag naar links. Zie de onderstaande illustratie. Nu loopt de band weer over het midden van de rol.

Als de band naar links afwijkt, draait u de linker spanbout een kwartslag naar rechts en vervolgens de rechter spanbout een kwartslag naar links zodat de band weer over het midden van de rol loopt.

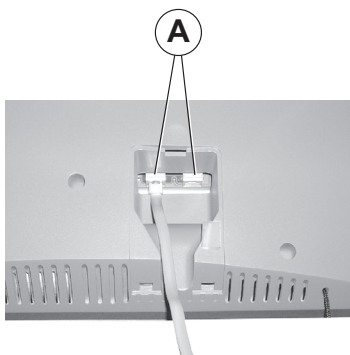


Herhaal deze bijstellingen tot de loopband over het midden loopt. Laat de band enkele minuten lang draaien om er zeker van te zijn dat hij goed blijft lopen.

OPMERKING: *Draai de stelschroeven niet meer dan een volle slag in elke richting. Neem contact op met de klantendienst als de band na een volle slag nog niet goed spoort. De telefoonnummers staan in hoofdstuk 6.7, Productservice.*

FITNESS-NETWERK

De twee netwerkpoorten van het type RJ45 (A) op de achterkant van het bedieningspaneel zijn onderling verwisselbaar. Met deze netwerkpoorten, die zich achter het toegangsluik aan de achterkant van het bedieningspaneel bevinden, kan de loopband worden aangesloten op een fitness entertainment systeem en/of een fitness-netwerk zoals FitLinxx®.



- **Netwerken:** Met de ingebouwde netwerkpoorten kan het apparaat trainingsinformatie met een fitness-netwerk database uitwisselen.
- **Fitness entertainment:** Via de ingebouwde netwerkpoorten kan een externe ontvanger op de loopband worden aangesloten voor gebruik met een entertainment systeem, zoals het Cardio Theater® systeem, BroadcastVision™ of Enercise™.

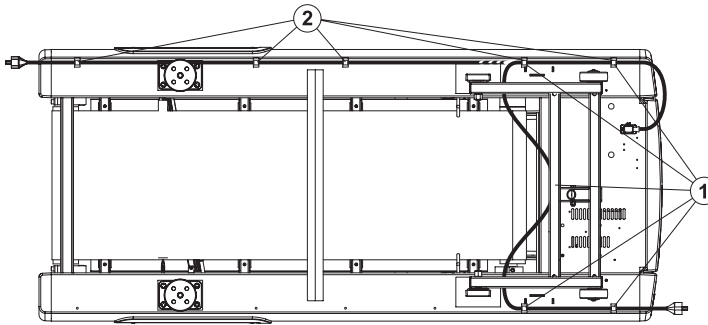
BAAN VAN NETSNOER

Het netsnoer kan recht van de loopband worden geleid, ingekort en linksvoor (voor de gebruiker) uit de loopband komen of, met gebruikmaking van de snoerklemmen, onder het frame lopen en rechtsachter (voor de gebruiker) uit de loopband komen.

De volgende banen van het netsnoer worden aanbevolen:

Trek de stekker uit het stopcontact en plaats de clips in de daarvoor bestemde openingen. Zie de onderstaande illustratie. Plaats de clips volgens patroon 1 of 2 en zet het snoer vast met de clips, waarbij het teveel aan snoer tussen de clips blijft.

OPMERKING: Het is mogelijk dat u de loopband moet kantelen om het netsnoer goed te kunnen plaatsen.



Als u het netsnoer op een stopcontact vóór de loopband wilt aansluiten, gebruikt u patroon 1.

OPMERKING: Om rekening met de helling van de loopband te houden, is bij stopcontacten vóór de loopband minstens 60 cm netsnoer nodig tussen het stopcontact en de laatste snoerklem.

Als u het netsnoer op een stopcontact achter de loopband wilt aansluiten, gebruikt u patroon 2.

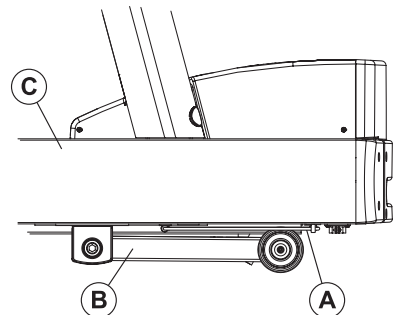


WAARSCHUWING: Zorg dat er 2 m ruimte achter de loopband is. Neem zo nodig contact op met de klantendienst van Life Fitness voor een optioneel langer netsnoer.



WAARSCHUWING: Zorg dat het netsnoer (A) de loopband niet aanraakt en niet beklemd raakt tussen het frame (C), de hefarm (B) of het wiel; anders kan ernstig letsel ontstaan.

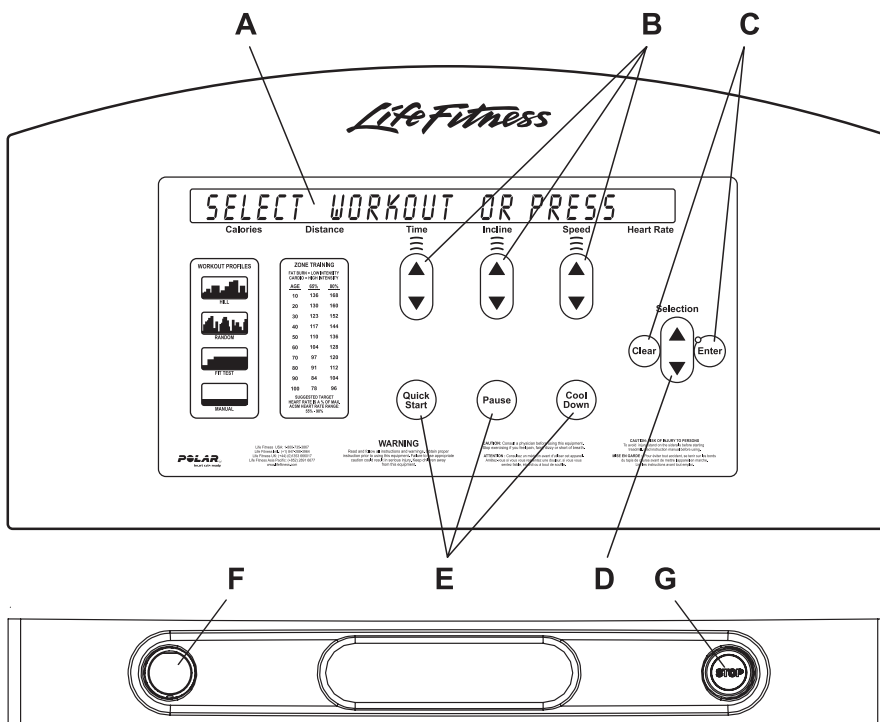
OPMERKING: Wanneer u patroon 1 gebruikt, is het van het grootste belang om het netsnoer TUSSEN het bewegende frame en het hoofdframe te leiden.



2 HET BEDIENINGSPANEEL

2.1 BEDIENINGSPANEEL - OVERZICHT

Met het computergestuurde bedieningspaneel van de loopband kan de gebruiker de training op zijn/haar persoonlijke conditie en doelen afstemmen en het verloop van de training volgen. Met dit gebruiksvriendelijke bedieningspaneel kan de gebruiker de verbetering van zijn/haar conditie van training tot training volgen.



2.2 BEDIENINGSPANEEL - BESCHRIJVING

- A **BERICHTENCENTRUM:** Op dit scherm vindt u stapsgewijze instructies voor het instellen van de training. Gedurende de training worden hier calorieën, afstand, duur, helling, snelheid en hartslag weergegeven. Bovendien geeft het BERICHTENCENTRUM calorieën per uur, METS, watt, conditie in minuten per kilometer en geklommen afstand, indien deze functie in de managersconfiguratie geactiveerd is. Zie hoofdstuk 5.1, *De managersconfiguratie openen en gebruiken*.
- B **Pijltoetsen DUUR, HELLING EN SNELHEID:** Druk op deze toetsen om de trainingsduur, de helling van het platform of de snelheid van de loopband te verhogen of te verlagen.
- C **Toets WISSEN:** Druk eenmaal op deze toets om nog niet ingevoerde gegevens te wissen. Druk tijdens het programmeren tweemaal achter elkaar op deze toets om de loopband terug te stellen en de programmeringsvolgorde opnieuw te beginnen.

Toets ENTER: Druk op deze toets om ingevoerde instellingswaarden voor de training, zoals weergegeven in het BERICHTENCENTRUM, te bevestigen.

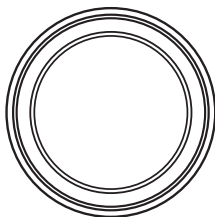
- D **TRAININGSSELECTIEPIJLEN:** Met deze toetsen kunt u bij het opstellen van de training door de trainingsopties die in het BERICHTENCENTRUM verschijnen bladeren. Met deze toetsen kunt u ook opties voor training of managersconfiguratie instellen.
- E **SNELSTART:** Druk op deze toets om een manuele training onmiddellijk te beginnen zonder een trainingsprogramma te hoeven kiezen. Wanneer de training eenmaal aan de gang is, kunt u het intensiteitsniveau of de duur van de training naar wens bijstellen met de PIJLTOETSEN.

AFKOELING: Druk op deze toets om een automatisch aangepaste afkoeling van de training te beginnen.

PAUZE: Druk op deze toets om de band te stoppen en de huidige training te onderbreken. Ga verder met de training door nogmaals op PAUZE te drukken of door op ENTER te drukken.

De Life Fitness loopband heeft een manueel noodstopstelsel. Gebruik een van de twee hieronder beschreven functies om de loopband onmiddellijk stop te zetten.

- F Een ronde STOP-magneet bevindt zich aan de linkerkant van het paneel onder het bedieningspaneel. Aan deze knop is een snoer met een clip bevestigd. Bevestig de clip aan uw kleding voordat u de training begint. Trek aan het snoer zodat de magneet uit het bedieningspaneel komt, om de loopband te stoppen. Plaats de magneet terug om het systeem terug te stellen.

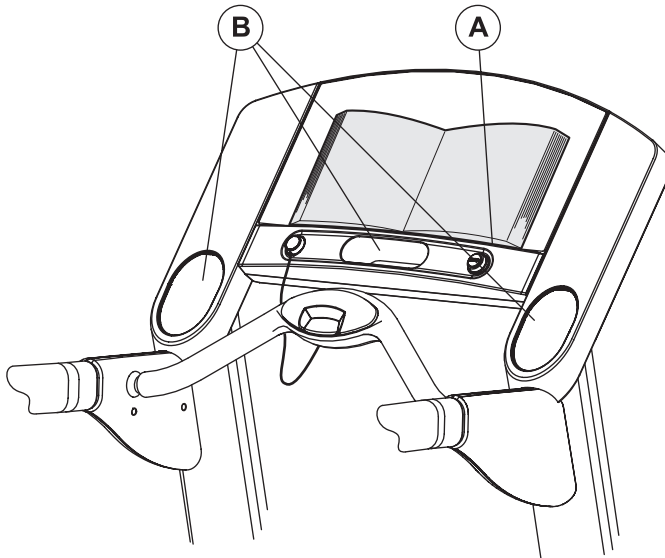


- G Een ronde STOP-knop bevindt zich aan de rechterkant van het paneel onder het bedieningspaneel. Druk op deze knop om de band te stoppen en de huidige training te beëindigen.



2.3 LEESREK EN ACCESSOIREHOUDERS

Het bedieningspaneel heeft een ingebouwd leesrek (A) waarop u tijdens de training een boek of tijdschrift kunt leggen. Het bedieningspaneel heeft ook drie ingebouwde accessoirehouders (B). Er zijn twee houders aan de zijkant voor grote voorwerpen zoals waterflessen en één houder in het midden voor kleinere voorwerpen zoals persoonlijke media-apparatuur.



3 HEART RATE ZONE TRAINING®

3.1 WAAROM HEART RATE ZONE TRAINING®?

Onderzoek heeft uitgewezen dat het aanhouden van een specifieke hartslag bij de training de optimale wijze is om de intensiteit van de training te meten en de beste resultaten te bereiken. Hierop is de trainingsmethode van Life Fitness Heart Rate Zone Training® gebaseerd.

Zonetraining bepaalt iemands ideale hartslagbereik of hartslagzone voor het verbranden van vet of het verbeteren van de cardiovasculaire conditie. De zone is een percentage van het theoretisch maximum[†], en de waarde hangt af van de training. De Life Fitness loopband heeft exclusieve trainingen die de voordelen van Heart Rate Zone Training® ten volle benutten. De aanbevolen streefhartslag van **VETVERBRANDING** is 65 procent van het theoretisch maximum[†] (HSmax) en die van **CARDIO** is 80 procent.

OPMERKING: Het verdient aanbeveling een fitnesstrainer te raadplegen voor het bepalen van specifieke fitnessdoelen en het opstellen van een trainingsprogramma.

Om de streefhartslag tijdens een training te veranderen, voert u eenvoudig een nieuwe streefhartslag in met de SELECTIEPIJLEN.

Draag een telemetrieborstband zodat de ingebouwde computer van de loopband de hartslag tijdens de training kan meten.

ZONE TRAINING		
VETVERBRANDING = LAGE INTENSITEIT □		
CARDIO = HOGE INTENSITEIT □		
LEEFTIJD	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96
AANBEVOLEN STREEFHARTSLAG □		
ALS % VAN MAX. HARTSLAGBEREIK □		
VOLGENS ACSM: □		
55% - 90%		

3.2 HARTSLAGMETING

HET LIFE PULSE™ SYSTEEM

Pak de roestvrijstalen sensors op de Ergo™ voorste handgreep vast om de hartslag tijdens de training te meten met het Lifepulse™-systeem van de loopband. Op elk van de handgrepen bevinden zich twee sensors. U moet contact maken met alle vier de sensors om een hartslagmeting te krijgen. De hartslag verschijnt op het bedieningspaneel binnen 20 tot 30 seconden na het contact met de sensors.

Probeer de sensors niet vast te pakken bij snelheden boven het wandeltempo (gewoonlijk boven 7,2 km/u [4.5 MPH]). Bij deze snelheden wordt het gebruik van een hartslagborstband aanbevolen.

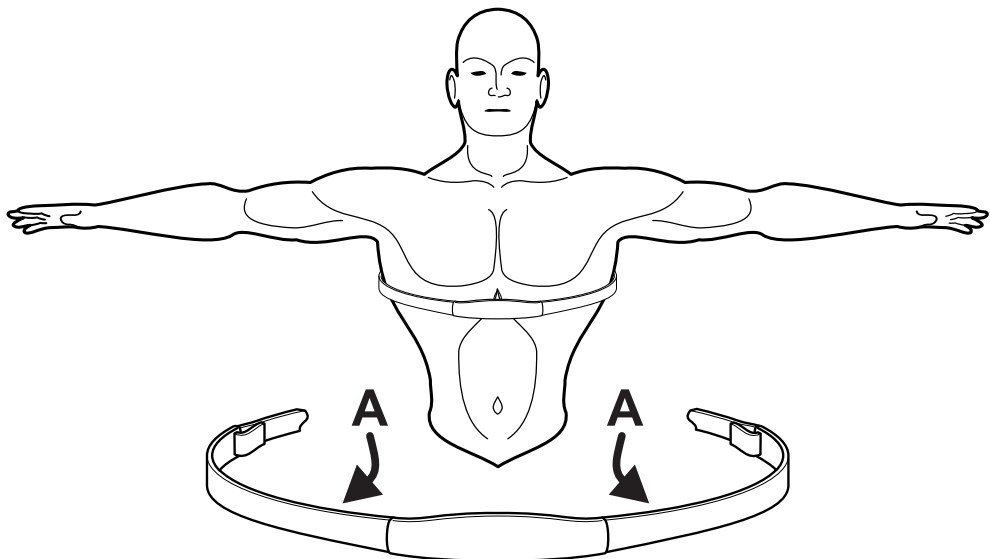
DE OPTIONELE HARTSLAGBORSTBAND

De Life Fitness loopband is uitgerust met Polar® telemetrie, een systeem voor hartslagmeting waarbij op de huid gedrukte elektroden hartslagsignalen naar het bedieningspaneel van de loopband overbrengen. Deze elektroden zijn bevestigd aan een borstband die de gebruiker tijdens de training draagt. De borstband is optioneel. Om hem te bestellen kunt u de klantendienst van Life Fitness bellen, tel. 1-800-351-3737.

Zie het onderstaande diagram voor de juiste plaatsing van de band. De elektroden (A), de twee oneffen vlakken aan de onderkant van de band, moeten nat blijven om de elektrische impulsen van het hart nauwkeurig naar de ontvanger te kunnen zenden. Bevochtigt de elektroden. Zet de band dan zo hoog mogelijk onder de borstspieren vast. De band moet stevig zitten, maar comfortabel genoeg om normaal te kunnen ademen.

De zenderband brengt de hartslagwaarde optimaal over wanneer de elektroden direct contact met de blote huid maken. Hij werkt echter ook goed door een dunne laag natte kleding.

Als u de borstbandelektroden opnieuw moet bevochtigen, trek dan het midden van de band van de borst af zodat de twee elektroden zichtbaar worden en bevochtigt ze.



4 DE TRAININGEN

4.1 TRAININGEN - OVERZICHT

De volgende trainingen zijn vooraf geprogrammeerd voor de Life Fitness loopband.

SNELSTART is de snelste manier om de training te beginnen. Wanneer u op de toets **SNELSTART** drukt, begint de **MANUELE** training.

HEUVEL is een intervaltraining. Intervallen zijn periodes van intensieve aërobe training met daartussen regelmatige periodes van minder intensieve training.

VERRASSING is een intervaltraining met voortdurend veranderende intensiteitsniveaus zonder regelmaat in patroon of voortgang.

MANUEEL is een training met constante inspanning waarbij de gebruiker het weerstandsniveau of de snelheid op ieder moment kan veranderen.

FIT TEST is een training van vijf minuten waarmee de gebruiker zijn/haar cardiovasculaire conditie kan meten vergeleken met leeftijdgenoten van hetzelfde geslacht.

4.2 TRAINING OP DE LOOPBAND

Kies een training OF log in op de trainingsdatabase van een fitnessnetwerk. Zie hoofdstuk 4.5, *Op het netwerk inloggen*, voor details. De onderstaande tabel geeft de stappen voor het opstellen van elke training.

Blader met de **TRAININGSSELECTIEPIJLEN** door de trainingsopties in het **BERICHTENCENTRUM** om een training te kiezen. Met de functie **Hold-n-Scroll** van de loopband kan de gebruiker automatisch door de opties bladeren door een **PIJL** ingedrukt te houden, zodat de **PIJL** niet herhaaldelijk hoeft te worden ingedrukt. Druk op **ENTER** om een weergegeven keuze te bevestigen. Voer vervolgens de gegevens in waarnaar in het **BERICHTENCENTRUM** wordt gevraagd. Blader met de pijltoetsen voor **DUUR**, **HELLING** of **SNELHEID** naar de gewenste waarden die in het **BERICHTENCENTRUM** worden weergegeven, en druk op **ENTER** om elke keuze te bevestigen. De waarden kunnen tijdens elke training worden gewijzigd, behalve bij **FIT TEST**.

4.3 TRAININGEN - BESCHRIJVING

STAPPEN BIJ HET INSTELLEN VAN TRAININGEN MET DE LIFE FITNESS LOOPBAND

SNELSTART	HEUVEL	VERRASSING	FIT TEST**
Druk op SNELSTART	Kies HEUVEL	Kies VERRASSING	Kies FIT TEST
Begin de training	Voer gewicht in	Voer gewicht in	Voer gewicht in
	Voer duur in	Voer duur in	Voer leeftijd in
MANUEEL	Voer niveau in	Voer niveau in	Voer geslacht in
Kies MANUEEL	Voer snelheid in	Voer snelheid in	Voer snelheid in
Voer gewicht in	Begin de training	Begin de training	Begin de training
Voer duur in			
Voer helling in			
Voer snelheid in			
Begin de training			

SNELSTART

SNELSTART is de snelste manier om de training te beginnen. Wanneer u op de toets **SNELSTART** drukt, begint de **MANUELE** training. Voor nauwkeurig calorieënverbruik voert u het gewicht in met de **SELECTIE**-toetsen wanneer u daarvoor een prompt krijgt van het berichtencentrum. Deze prompt verschijnt tien seconden nadat de training is begonnen. De hellingshoek is standaard op nul ingesteld. Verander het niveau met de **PIJL VOOR HELLING**. Verhoog of verlaag de snelheid naar wens met de **SNELHEIDS**-toets.

MANUEEL

Het programma **MANUEEL** is een training met constante inspanning waarbij de gebruiker het weerstandsniveau of de snelheid op ieder moment kan veranderen.

HEUVEL

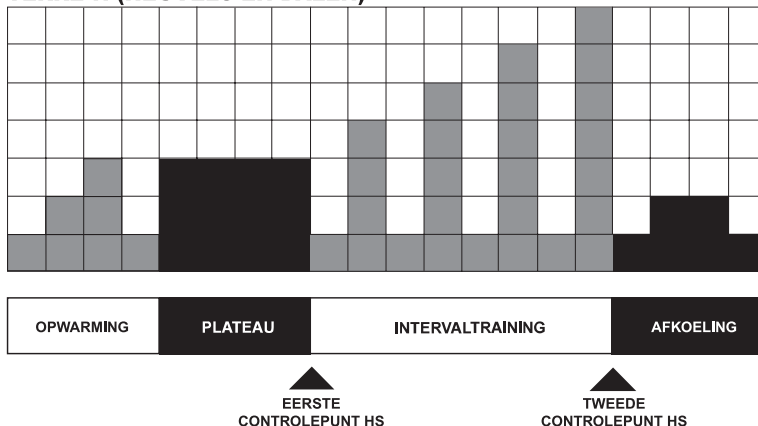
De door Life Fitness gepatenteerde **HEUVEL** training biedt diverse configuraties voor intervaltraining. Intervallen zijn periodes van intense cardiovasculaire training met daartussen regelmatige periodes van minder intensieve training. Op het scherm TRAININGSPROFIEL worden deze hoge en lage intervallen weergegeven als kolommen van lichtjes, die er samen uitzien als heuvels en dalen.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat de computergestuurde intervaltraining grotere cardiorespiratoire vooruitgang bevordert dan training in een vast tempo.

De **HEUVEL** training doorloopt vier fasen, die elk een ander intensiteitsniveau hebben. Op het scherm TRAININGSPROFIEL wordt de voortgang van deze fasen weergegeven, zoals te zien is in de tabel na de onderstaande beschrijvingen. Zoals blijkt uit de beschrijvingen moet de hartslag tijdens twee stadia in de training worden gemeten om de doeltreffendheid te kunnen beoordelen. Hiervoor moet u de borstband dragen. In het **BERICHTENCENTRUM** wordt geen verzoek om een hartslagmeting weergegeven, zoals wel het geval is bij **CARDIO** en **VETVERBRANDING**.

- 1 **Opwarming** is een fase van lage, geleidelijk toenemende weerstand, waarin de hartslag tot de ondergrens van de streefzone komt en de ademhaling en bloedstroom naar werkende spieren toenemen.
- 2 In **Plateau** neemt de intensiteit iets toe en blijft deze constant zodat de hartslag tot de ondergrens van de streefzone komt. Controleer de hartslag aan het einde van deze fase.
- 3 **Intervaltraining** is een serie steeds steilere heuvels, afgewisseld door dalen om op adem te komen. De hartslag moet toenemen tot de bovengrens van de streefzone. Controleer de hartslag aan het einde van deze fase.
- 4 **Afkoeling** is een minder intense fase waarin het lichaam kan beginnen met de afvoer van melkzuur en andere bijproducten van training, die zich in de spieren ophopen en mede oorzaak van spierpijn zijn.

TERREIN (HEUVELS EN DALEN)



Elke kolom die u in het TRAININGSPROFIELSCHERM en de bovenstaande tabel ziet, staat voor één interval. De totale duur van de training bepaalt de lengte van elk interval. Elke training bestaat uit 20 intervallen, dus de duur van elk interval is gelijk aan de duur van de gehele training gedeeld door 20.

1 tot 9 minuten: Een training die minder dan 10 minuten duurt, is te kort voor het **HEUVEL**-programma om alle vier de fasen goed te kunnen voltooien. Bij een dergelijke training condenseert het programma dus diverse stadia.

10 tot 19 minuten: De duur van de intervallen is aanvankelijk op 30 seconden ingesteld voor een training van 10 minuten. Voor elke minuut boven de 10 neemt elk interval met drie seconden toe. Een training van 15 minuten bestaat uit 20 intervallen van elk 45 seconden.

20 tot 99 minuten: Alle intervallen duren 60 seconden. Als de gebruiker minuten aan de vooraf ingestelde duur toevoegt terwijl de training aan de gang is, voegt het programma heuvels en dalen toe die identiek zijn met de eerste acht intervallen van de intervaltrainingsfase. Dit patroon wordt herhaald totdat de training voltooid is.

VERRASSING

Het programma **VERRASSING** maakt een terrein van heuvels en dalen dat bij elke training varieert. Er zijn meer dan een miljoen verschillende patronen mogelijk.

FIT TEST

Het programma Fit Test is een ander exclusief kenmerk van deze veelzijdige loopband. De training Fit Test meet de cardiovasculaire conditie en kan gebruikt worden om elke vier tot zes weken de vooruitgang van het uithoudingsvermogen te meten. De gebruiker moet de handsensors (indien aanwezig) vasthouden wanneer hiervoor een prompt verschijnt of een hartslagborstband dragen, daar de testscore berekend wordt op basis van een hartslagmeting. De duur van de training is vijf minuten op een helling van 5%. Onmiddellijk daarna meet de console de hartslag van de gebruiker, berekent een conditiescore en geeft de score weer in het **BERICHTENCENTRUM**.

De Fit Test wordt beschouwd als een submax VO₂ (zuurstofvolume)-test. Hij meet hoe goed het hart de werkende spieren van zuurstofrijk bloed voorziet, en hoe efficiënt die spieren zuurstof uit het bloed opnemen. Artsen en fysiologen beschouwen deze test in het algemeen als een goede meting van aërobe capaciteit.

De Fit Test instellen:

- Druk herhaaldelijk op de knop met **TRAININGSSELECTIEPIJLEN** totdat de optie **FIT TEST** in het berichtencentrum verschijnt. Druk op **ENTER** om de optie **FIT TEST** te kiezen.
- Het berichtencentrum geeft een prompt weer voor het gewicht van de gebruiker (**VOER GEWICHT IN**). Voer uw gewicht in met de **PIJLEN OMHOOG/OMLAAG**. Druk op **ENTER** om het gewicht te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor de leeftijd van de gebruiker (**VOER LEEFTIJD IN**). Voer uw leeftijd in met de **PIJLEN OMHOOG/OMLAAG**. Druk op **ENTER** om de leeftijd te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor het geslacht van de gebruiker (**KIES GESLACHT**). Kies een geslacht met de **PIJLEN OMHOOG/OMLAAG**. Druk op **ENTER** om het gekozen geslacht te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor een trainingsniveau (**VOER SNELHEID IN**) (3,2-7,2 km/u). Raadpleeg de volgende tabel met aanbevolen Fit Test niveaus voor een geschikt inspanningsniveau gebaseerd op uw leeftijd, geslacht en activiteitsniveau. Voer het overeenkomstige niveau in met de **PIJLEN OMHOOG/OMLAAG VOOR SNELHEID**.

Nadat de **FIT TEST** van vijf minuten is voltooid, wordt een **FIT TEST** score weergegeven.

AANBEVOLEN INSPANNINGSNIVEAUS VAN HET FIT TEST PROGRAMMA

	Inactief	Actief	Zeer actief
Fit Test niveau voor loopband	2-3 mph	3-4 mph	3,5-4,5 mph
	3,2-4,8 km/u	4,8-6,4 km/u	5,6-7,2 km/u

OPMERKING: De helling van de loopband wordt 5% na één minuut opwarmen.

De aanbevolen inspanningsniveaus moeten gebruikt worden als richtlijn voor het instellen van het Fit Test programma. Het doel is om de hartslag van de gebruikers te verhogen tot een niveau dat tussen 60%-85% van hun theoretische maximale hartslag is (220-leeftijd).

Binnen elk aanbevolen bereik kunnen deze verdere richtlijnen worden gebruikt:

Onderste helft van bereik	Bovenste helft van bereik
hogere leeftijd	lagere leeftijd
lager gewicht	hoger gewicht*
korter	langer

* In gevallen van zeer hoog gewicht de onderste helft van het bereik gebruiken

De computer accepteert geen:

- hartslag van minder dan 52 of meer dan 200 slagen per minuut
- lichaamsgewicht van minder dan 34 kg of meer dan 181 kg
- leeftijd onder de 10 of boven de 99 jaar
- gegevens die het menselijk vermogen overschrijden

Vergissingen bij het invoeren van gegevens voor de Fit Test kunt u corrigeren door op WISSEN te drukken, de juiste informatie in te voeren en op ENTER te drukken.

Het is belangrijk dat u de Fit Test steeds onder soortgelijke omstandigheden uitvoert. Uw hartslag hangt af van vele factoren, zoals:

- hoe lang u de vorige nacht hebt geslapen (minstens zeven uur wordt aanbevolen)
- het tijdstip van de dag
- hoe lang geleden u gegeten hebt (twee tot vier uur wachten na de laatste maaltijd wordt aanbevolen)
- hoe lang geleden u een cafeïnehoudende drank of alcohol hebt gedronken of een sigaret hebt gerookt (minstens vier uur wachten wordt aanbevolen)
- hoe lang geleden u voor het laatst getraind hebt (minstens zes uur wachten wordt aanbevolen)

Voor het nauwkeurigste resultaat moet u de Fit Test op drie achtereenvolgende dagen uitvoeren en het gemiddelde van de drie scores nemen.

OPMERKING: Om een goede Fit Test score te krijgen, moet u bij de training binnen een hartslagzone blijven die 60 tot 85 procent van het theoretisch maximum (HSmax) is. Deze hartslag komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

De onderstaande tabellen geven Fit Test scores.

RELATIEF CONDITIENIVEAU VOOR MANNEN

Mannen	Geschatte VO2 Max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie				
Niveau	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	52+	51+	48+	45+	42+
Uitstekend	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Zeer goed	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Boven gemiddelde	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Gemiddeld	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Onder gemiddelde	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Laag	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Zeer laag	<35	<33	<31	<28	<24

RELATIEF CONDITIENIVEAU VOOR VROUWEN

Vrouwen	Geschatte VO2 Max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie				
Niveau	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	44+	42+	39+	35+	34+
Uitstekend	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Zeer goed	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Boven gemiddelde	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Gemiddeld	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Onder gemiddelde	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Laag	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Zeer laag	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness heeft deze conditieschaal ontwikkeld gebaseerd op de distributie (percentielen) van VO2 max waarnaar verwezen wordt in de *“Guidelines for Exercise Testing and Prescription”* (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine (6th Ed. 2000). Hij is bedoeld om een kwalitatieve beschrijving te geven van de geschatte VO2 max van een gebruiker, en om het aanvankelijke conditieniveau te beoordelen en verbetering te volgen.

4.4 EFFECTIEF TRAINEN OP DE LIFE FITNESS LOOPBAND

HET JUISTE TRAININGSNIVEAU SELECTEREN

Bij het opstellen van training met **HEUVEL** of **VERRASSING** moet een niveau worden geselecteerd. Het woord “niveau” verwijst naar een hellingsbereik, uitgedrukt in percentage. De loopband heeft 20 niveaus, waarbij niveau 1 de kleinste gemiddelde hellingshoek heeft en niveau 20 de grootste.

NIVEAU	% helling	NIVEAU	% helling
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

Binnen elk niveau zijn er zeven hellingspercentages, of heuvels. Gedurende de training wordt elke heuvel op het scherm TRAININGSPROFIEL weergegeven als rijen lichtjes in de vorm van een kolom. Het aantal verlichte rijen in een kolom komt overeen met het hellingspercentage. Op niveau 5 is de kleinste helling bijvoorbeeld 0,0 procent, wat wordt weergegeven als één verlichte rij. De grootste helling, 4,3 procent, wordt weergegeven als een kolom met alle zeven rijen verlicht.

In de trainingen **HEUVEL** en **VERRASSING** is de duur van deze variërende heuvels even lang, zoals werd besproken bij de beschrijving van de HEUVEL training. Wanneer een nieuwe heuvel in het trainingsprogramma verschijnt, verandert het hellingspercentage automatisch naargelang van die heuvel.

Het niveau kan tijdens de training veranderd worden met de PIJLEN.

SNELHEIDSREGELING ZEROUT™

Met de functie InstaPace™ feedback kan de gebruiker tijdens het lopen op de loopband de conditie, of het aantal minuten per kilometer, controleren. Deze functie moet in de managersconfiguratie zijn ingeschakeld. Zie hoofdstuk 5, *De managersconfiguratie*, voor meer informatie. Op het BERICHTENCENTRUM verschijnen de waarden voor km/u en conditie tegelijk wanneer de gebruiker de snelheid van de loopband met de SNELHEIDSPIJLEN bijstelt.

USING ZEROUT™ SPEED CONTROL

Als een gebruiker tijdens de training de snelheid tot het minimum vermindert en de pijl SNELHEID OMLAAG ingedrukt houdt, komt de snelheid op 0 km/u, oftewel de pauzmodus. De minimumsnelheid is 0,8 km/u, tenzij dit in de managersconfiguratie is gewijzigd. Zie hoofdstuk 5.2, *Configuratie-instellingen*, voor meer informatie.

AFKOELING

Het unieke afkoelingsprotocol van Life Fitness past elke afkoeling automatisch aan op grond van de trainingsprestaties van de gebruiker. De duur en intensiteit van de afkoeling worden bepaald door factoren zoals snelheid, helling, duur en hartslag tijdens de training.

HOLD-N-SCROLL

Met deze functie kan de gebruiker automatisch door de opties bladeren door een PIJL ingedrukt te houden, zodat de PIJL niet herhaaldelijk hoeft te worden ingedrukt.

4.5 OP HET NETWERK INLOGGEN

Wanneer de loopband op een netwerk is aangesloten, verschijnt op het BERICHTENCENTRUM een prompt om in te loggen met een persoonlijk identificatienummer. Druk op ENTER. Blader vervolgens voor elk cijfer van het ID-nummer met de PIJLEN door de weergegeven cijfers en druk op ENTER wanneer het juiste cijfer verschijnt. Herhaal deze stap bij elk cijfer.

5 DE MANAGERSCONFIGURATIE

5.1 DE MANAGERSCONFIGURATIE OPENEN EN GEBRUIKEN

Houd de toets PAUZE ingedrukt en druk tweemaal op WISSEN om naar de managersconfiguratie te gaan. Blijf op PAUZE drukken totdat op het BERICHTENCENTRUM het woord “SERVICEMENU” verschijnt. Laat dan de toets PAUZE los, druk op SNELSTART en vervolgens op ENTER. Op het BERICHTENCENTRUM verschijnen nu beurtelings alle configuratie-instellingen.

Blader met de pijltoetsen DUUR door de lijst met instellingen of laat het BERICHTENCENTRUM automatisch door de opties bladeren. Druk op PAUZE om het automatisch bladeren te stoppen. Druk nogmaals op PAUZE om het automatisch bladeren te hervatten. Druk op ENTER om een weergegeven optie te kiezen.

De instellingen van de managersconfiguratie staan op de volgende bladzijde in de volgorde waarin zij op het BERICHTENCENTRUM verschijnen. Verander de instellingen met de toetsen HELLING of SNELHEID. In de meeste gevallen betekent het veranderen van een instelling dat deze wordt in- of uitgeschakeld. Zie de tabel op de volgende bladzijde voor meer informatie.

5.2 CONFIGURATIE-INSTELLINGEN

CONFIGURATIE-INSTELLING	FABRIEKS-INSTELLING	BESCHRIJVING
TAAL	ENGELS	De taal van het BERICHTENCENTRUM. De keuzemogelijkheden zijn Duits, Engels, Frans, Italiaans, Nederlands, Spaans, Portugees en Turks. Japans is alleen beschikbaar op toestellen die zijn uitgerust met Complex Character Display (CCD).
MAXDURATION™ INSTELLING	60	Met deze functie kan de manager van een fitnessclub een uiterste trainingsduur instellen voor drukke.
ENGELSE/METRIEKE EENHEDEN	ENGELS	De maateenheden voor gewicht, afstand en snelheid.
TELEMETRIE	AAN	Wanneer de telemetriefunctie is ingeschakeld, kunt u met de Polar®-compatibele Heart Rate Zone Training® borstband de hartslag meten.
MAXIMUMSNELHEID	19,2 (km/u)	Dit is de hoogste snelheid waarop de loopband kan voor de VS
MINIMUMSNELHEID	0,8 (km/u)	Dit is de laagste snelheid waarop de loopband kan draaien.
PAUZE TIMEOUT	1 (minuut) kan blijven.	Dit is de langste tijd dat een training in de pauzmodus
WEERGAVE WATT	AAN	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het equivalent in watt van het looptempo weer.
WEERGAVE METS	UIT	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het equivalent in METS van het looptempo weer.
WEERGAVE CONDITIE	AAN	Deze functie geeft het tempo in minuten per kilometer weer.
WEERGAVE CALORIEËN PER UUR	UIT	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het aantal tijdens de training verbrande calorieën per uur weer.
WEERGAVE GEKLOMMEN AFSTAND	UIT	De totale geklommen afstand, gebaseerd op de helling en snelheid van de loopband.
VERSNELLINGSTEMPO	3	Het tempo waarin de snelheid van de loopband toeneemt tot de gekozen snelheid, variërend van 1 (langzaam) tot 5 (snel).
VERTRAGINGSTEMPO	3	Het tempo waarin de snelheid van de loopband afneemt tot de gekozen snelheid, variërend van 1 (langzaam) tot 5 (snel).
MAXIMALE HELLING	15,0	Met deze optie verandert de maximale hellingshoek tot een waarde onder 15 procent.
INSTELLING BERICHT BIJ OPSTARTEN	n.v.t.	Zie "Instelling BERICHT BIJ OPSTARTEN" in dit hoofdstuk.
MARATHONMODUS	UIT	Als deze optie gedeactiveerd is, kan de gebruiker onbeperkt trainen. Zie het onderwerp <i>Marathonmodus</i> in dit hoofdstuk.
GEBRUIKERSTAAL KIEZEN	UIT	Als deze optie geactiveerd is, kan de gebruiker een taal kiezen om gedurende de training te gebruiken. Zie het onderwerp <i>Gebruikerstaal kiezen</i> in dit hoofdstuk.

INSTELLING BERICHT BIJ OPSTARTEN

In deze configuratie kan vóór het standaardbericht “Kies training of druk op snelstart” een aangepast bericht bij het opstarten worden weergegeven. Dit aangepaste bericht kan maximaal 52 tekens bevatten.

EEN BERICHT BIJ HET OPSTARTEN MAKEN

Blader naar de optie **INSTELLING BERICHT BIJ OPSTARTEN** nadat u naar de managersconfiguratie bent gegaan. Kies een letter, cijfer of speciaal teken met de **PIJLEN VOOR SNELHEID**. Met de **PIJLEN VOOR HELLING** kunt u met één teken tegelijk vooruit of achteruit door het bericht gaan of spaties aanbrengen. Het huidige teken knippert totdat de positie verplaatst is met de **PIJLEN VOOR HELLING**.

EEN BERICHT BIJ HET OPSTARTEN OPSLAAN

Druk op **ENTER** om het **BERICHT BIJ HET OPSTARTEN** op te slaan. “**BERICHT OPGESLAGEN**” verschijnt in het berichtencentrum om te bevestigen dat het bericht is opgeslagen. Om het instellen van het bericht af te sluiten zonder het op te slaan, drukt u tweemaal op de toets **WISSEN**. “**BERICHT NIET OPGESLAGEN**” verschijnt in het berichtencentrum om te bevestigen dat het bericht niet is opgeslagen.

EEN BERICHT BIJ HET OPSTARTEN WISSEN

Blader naar de optie **INSTELLING BERICHT BIJ OPSTARTEN** nadat u naar de managersconfiguratie bent gegaan. Druk op **ENTER** om het huidige **BERICHT BIJ HET OPSTARTEN** in te voeren. Druk op **AFKOELING** om het huidige **BERICHT BIJ HET OPSTARTEN** te wissen. “**BERICHT GEWIST**” verschijnt in het berichtencentrum om te bevestigen dat het bericht is gewist.

MARATHONMODUS

De Marathonmodus heeft geen vooringesteld of instelbaar doel. In deze modus kan de gebruiker onbeperkt trainen. Een training in de Marathonmodus eindigt alleen als de gebruiker kiest om hem te beëindigen of als een stopsysteem wordt ingeschakeld.

Om deze modus te gebruiken, moet de Marathonmodus worden ingeschakeld (zie hieronder).

Terwijl u een training instelt, voert u een tijdswaarde in die groter is dan de op het bedieningspaneel aangegeven bovengrens. Wanneer de tijdsgrens wordt overschreden, verschijnt **MARATHONMODUS** op het berichtencentrum.

Binnen een training kan de Marathonmodus onmiddellijk worden beëindigd door op de toets **Duur** te drukken. Wanneer u op de toets **Duur** drukt, kunt u een streefduur instellen zolang die niet korter is dan de tijd die al in de training is doorgebracht.

Om de Marathonmodus te activeren, moet u naar de Managersconfiguratie gaan (zie hoofdstuk 5.1). Blader met de pijltoetsen **OMHOOG / OMLAAG** voor **DUUR** naar **MARATHONMODUS**. Wanneer **MARATHONMODUS** op het Berichtencentrum verschijnt, drukt u op een van de **PIJLEN OMHOOG/OMLAAG** voor **HELLING** of **SNELHEID** om de modus op **UIT** of **AAN** te zetten.

GEBRUIKERSTAAL KIEZEN

Als deze optie geactiveerd is, kan de gebruiker de taal voor interactie met het toestel tijdens de training kiezen.

Om de optie te gebruiken, moet Gebruikerstaal kiezen geactiveerd worden (zie hieronder).

Op het bedieningspaneel verschijnt het bericht "KIES TAAL MET PIJLEN". De gebruiker kan met behulp van een van de pijltoetsen uit een lijst met beschikbare talen kiezen. Druk op Invoeren wanneer de gewenste taal verschijnt om die taal te kiezen. De training kan nu beginnen met de gekozen taal. Het is niet nodig om een taal te kiezen om een training te beginnen. U hoeft alleen op Snelstart te drukken om een training te beginnen of op een van de programmeertoetsen om een training in de standaardtaal te gaan programmeren.

De gebruiker kan uit de volgende talen kiezen:

Duits, Engels, Frans, Italiaans, Nederlands, Spaans, Portugees en Turks.

Japans is alleen beschikbaar als het toestel een CCD-bedieningspaneel heeft.

Om de optie Gebruikerstaal kiezen te activeren, moet u naar de Managersconfiguratie gaan (zie hoofdstuk 5.1). Blader met de pijlen OMHOOG / OMLAAG voor DUUR naar TAALKEUZE. Wanneer TAALKEUZE op het Berichtencentrum verschijnt, drukt u op een van de pijlen OMHOOG/OMLAAG voor HELLING of SNELHEID om de modus op UIT of AAN te zetten.

6 ONDERHOUD EN TECHNISCHE GEGEVENS

6.1 TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De Life Fitness loopband steunt op de technische bekwaamheid en betrouwbaarheid van Life Fitness en is een van de sterkste en meest probleemloze trainingsapparaten die op dit moment verkrijgbaar zijn. Commerciële Life Fitness loopbanden behoren tot de populairste aërobe trainingsapparaten; zij zijn bestand tegen langdurig gebruik - 18 uur per dag, zeven dagen per week - in fitnessclubs, universiteiten en militaire instellingen overal ter wereld.

OPMERKING: *De veiligheid van de apparaten kan alleen gehandhaafd blijven als ze regelmatig op beschadiging en slijtage worden gecontroleerd. Stel de apparaten buiten gebruik totdat defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn. Let vooral op onderdelen die slijtagegevoelig zijn, zoals hieronder aangegeven.*

De volgende tips voor preventief onderhoud zullen ervoor zorgen dat de Life Fitness loopband optimaal blijft werken:

- Maak het bedieningspaneel en de hele buitenkant regelmatig schoon met zacht zeepsop of een mild reinigingsmiddel. Gebruik GEEN keukenrol of ammonia- of zuurhoudende reinigingsmiddelen.*
- Controleer elke week de werking van het noodstopsysteem.
- Controleer elke week de werking van de stopknop.
- De ruimte rondom en onder het apparaat moet regelmatig geïnspecteerd en gestofzuigd worden.
- Stofzuig regelmatig rondom de loopband om vuilophoping te voorkomen.
- Inspecteer de buitenkant regelmatig op slijtage, vooral de band, het platform en het netsnoer.
- Controleer of het toestel goed waterpas staat.
- Controleer de sporing (uitlijning) van de band.

De optimale positie van de loopband is tussen 38 mm en 51 mm van de zijkanalen van het frame. Zie hoofdstuk 6.5, *De loopband bijstellen en spannen*, of neem contact op met de klantendienst van Life Fitness voor instructies over het uitlijnen van de loopband als die van deze positie afwijkt, tel. 1-800-351-3737 (VS).

***OPMERKING:** *Voor het schoonmaken van het toestel worden een niet-schurend reinigingsmiddel en een zachte katoenen doek aanbevolen. Nooit mag een reinigingsmiddel direct op enig deel van de apparatuur worden aangebracht; gebruik een niet-schurend reinigingsmiddel op een zachte doek en veeg het toestel daarmee schoon. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness voor verdere bijzonderheden (zie hoofdstuk 6.7 - "Productservice").*

6.2 SCHEMA VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

Volg het onderstaande schema om de juiste werking van het toestel te verzekeren.

ITEM	WEKELIJKS	MAANDELIJKS	DRIEMAANDELIJKS	HALFJAARLIJKS	JAARLIJKS
BEDIENINGSPANEEL					
Bevestigingsmateriaal			Inspecteren		
Overlay	Schoonmaken			Inspecteren	
Bekers (accessoire)	Schoonmaken				Inspecteren
Stopschakelaar	Schoonmaken / Inspecteren				
Noodschakelaar/magneet	Schoonmaken / Inspecteren				
HANDGREEP					
Bevestigingsmateriaal				Inspecteren	
Ergo™ voorste handgreep	Schoonmaken			Inspecteren	
Zijleuningen	Schoonmaken			Inspecteren	
Lifepulse sensors	Reinigen/ Inspecteren				
FRAME					
Bevestigingsmateriaal				Inspecteren	
Motorkap	Schoonmaken				
Ruimte voor elektronica van motor		Stofzuigen		Inspecteren	
Aandrijfriem				Inspecteren	
Antistatische beugel van aandrijfriem		Inspecteren			
Antistatische snoeren		Inspecteren			
Verstelbare poten afstellen		Inspecteren/			
Voorste rol				Inspecteren	
Achterste rol				Inspecteren	
Zijkanten om op te staan	Schoonmaken		Inspecteren		
ALGEMEEN					
Machine waterpas	*Inspecteren				
Loopband uitgelijnd	Inspecteren				
Frame, teenbeschermers, eindkappen		Visueel inspecteren			
Tinsel	Visueel inspecteren als loopband verplaatst is Tinsel vervangen als band en platform worden vervangen				
*Inspecteren met waterpasinstrument					

6.3 PROBLEMEN MET DE LOOPBAND

Werkt niet	Mogelijke oorzaak	Maatregel
Geen stroom	Aan/uit-schakelaar.	Zet de schakelaar in de stand AAN.
	Voedingsbron onvoldoende.	Sluit de loopband aan op een specifiek circuit van 20 A. Raadpleeg de gebruikershandleiding. Controleer de spanning bij het stopcontact met een voltmeter. Als er geen spanning is, de zekering bij het paneel terugstellen.
	Beschadigd netsnoer.	Vervang het netsnoer. Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness.
	Netsnoer niet goed op contact aangesloten.	Inspecteer of de aansluiting bij het wandstopcontact en bij de machine goed contact maakt.
	Doorgeslagen zekering.	Controleer of de zekering niet openstaat. Zo ja, stel de zekering dan terug. De zekering bevindt zich aan de buitenkant van de loopband, naast de AAN/UIT-schakelaar. De zekering is een ronde schijf met een witte knop. De witte knop springt naar buiten. Druk op het midden van de witte knop om de zekering terug te stellen.

* Zie hoofdstuk 6.6, *Productservice*, voor informatie over hoe u contact kunt opnemen.

PROBLEMEN MET DE LOOPBAND (VERVOLG)

Werkt niet	Mogelijke oorzaak	Maatregel
Loopband loopt niet in het midden	Ongelijke vloer.	Verstelbare poten controleren en loopband waterpas zetten. Loopband controleren en zo nodig opnieuw spannen. Raadpleeg hoofdstuk 6.5, "De loopband bijstellen en spannen".
Maximumsnelheid is verminderd	Gebruiker duwt de loopband. Dit gebeurt wanneer de gebruiker sneller rent dan de loopband loopt, zodat de loopband door de voeten van de renner wordt voortgeduwd.	Verzoek gebruikers de loopband in geen van beide richtingen te duwen.
	Gebruiker houdt de loopband tegen. Dit gebeurt bij zwaardere gebruikers bij lagere snelheden van de loopband. De loopband "hapert" als de gebruiker langzamer loopt dan de snelheid van de loopband.	
	Storing in wassysteem.	Controleer of het wasmondstuk schoon is, de slangen niet geknikt zijn, het wasreservoir niet leeg is en de was niet vuil is.
	Storing in loopband/platform. De deklaag van het platform is doorgesleten of de onderkant van de loopband is verglaasd (hard, glanzend).	Vervang de band en het platform.
	Voedingsbron onvoldoende.	Sluit de loopband aan op een specifiek circuit van 20 A.
Schurend geluid onder de machine	Er kunnen vreemde voorwerpen onder de machine vastzitten.	Inspecteer onder de loopband en machine. Verwijder alle rommel of voorwerpen die de werking van de loopband kunnen belemmeren.
	Tinsel is onjuist geïnstalleerd.	Verplaats tinsel aan de buitenkant van de loopband.
	Voedingsbron onvoldoende.	Sluit de loopband aan op een specifiek circuit van 20 A.
Scherf wordt niet verlicht wanneer de machine wordt aangezet	Losse 10-pens verbinding bij bedieningspaneel of regelpaneel van was/hefsysteem.	Controleer of alle elektrische aansluitingen goed bevestigd zijn. Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness.

* Zie hoofdstuk 6.6, *Productservice*, voor informatie over hoe u contact kunt opnemen.

PROBLEMEN MET DE LOOPBAND (VERVOLG)

Werkt niet	Mogelijke oorzaak	Maatregel
Het toestel wordt willekeurig teruggesteld of pauzeert	Voedingsbron onvoldoende.	Sluit de loopband aan op een specifiek circuit van 20 A.
	Beschadigde aardepin van netsnoerstekker.	Vervang het netsnoer.
	Netsnoer niet goed op stopcontact aangesloten.	Inspecteer of de aansluiting bij het wandstopcontact en bij de machine goed contact maakt.
	Noodstopmagneet niet ingeschakeld.	Schakel de noodstopmagneet opnieuw in.
	Een handdoek of ander voorwerp kan contact met de stopschakelaar maken terwijl de gebruiker rent.	Verwijder alle mogelijke obstructies van het bedieningspaneel en de handgreep.
	De stopschakelaar wordt met zeer lichte druk geactiveerd of komt langzaam omhoog nadat hij is ingedrukt.	Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness.
	Kabel van stopschakelaar maakt geen goed contact.	Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness.
	Hoofddraadboom beklemd.	Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness.
	Open weg naar aarde.	Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness.

* Zie hoofdstuk 6.6, *Productservice*, voor informatie over hoe u contact kunt opnemen.

6.4 PROBLEMEN MET DE OPTIONELE HARTSLAGBORSTBAND

DE HARTSLAGMETING IS ONREGELMATIG OF VOLLEDIG AFWEZIG

Werkt niet	Mogelijke oorzaak	Maatregel
De hartslagmeting is onregelmatig of volledig afwezig	De elektroden van de bandzender zijn niet nat genoeg om nauwkeurige hartslagwaarden te registreren.	Maak de elektroden van de bandzender nat (zie hoofdstuk 3.2).
	De elektroden van de bandzender liggen niet plat op de huid.	Controleer of de elektroden van de bandzender plat op de huid liggen (zie hoofdstuk 3.2).
	De bandzender moet schoongemaakt worden.	Was de bandzender met zacht zeepsop.
	De bandzender is niet op minder dan een meter afstand van de hartslagontvanger.	Controleer of de zender van de borstband op minder dan een meter afstand van de hartslagontvanger is.
	De batterij van de borstband is leeg.	Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness voor instructies over het vervangen van de borstband.
Abnormaal hoge hartslagwaarden	Elektromagnetische storing door televisies en/of antennes.	Verplaats de loopband enkele centimeters van de mogelijke oorzaak af, of verplaats de mogelijke oorzaak enkele centimeters van de loopband, totdat de hartslagwaarden juist zijn.
	Elektromagnetische storing door mobiele telefoons.	
	Elektromagnetische storing door computers.	
	Elektromagnetische storing door auto's.	
	Elektromagnetische storing door hoogspanningsleidingen.	
	Elektromagnetische storing door een motor aangedreven trainingstoestellen.	
	Elektromagnetische storing door een andere hartslagzender op minder dan een meter afstand.	

* Zie hoofdstuk 6.6, *Productservice*, voor informatie over hoe u contact kunt opnemen.

6.5 DE LOOPBAND BIJSTELLEN EN SPANNEN

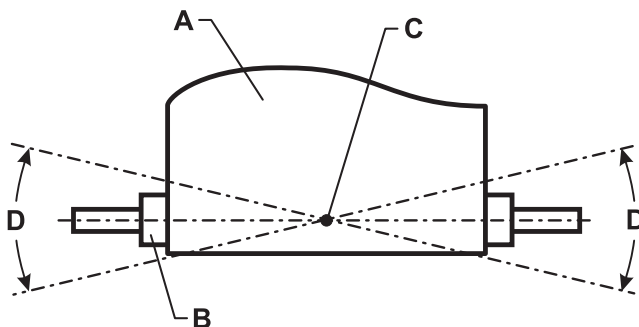
Verplaats de loopband niet en plaats uw handen er niet onder terwijl hij op een stopcontact is aangesloten.

DE SPANBOUTEN VAN DE BAND

Hiervoor is een zeskantsleutel van 5/16 inch nodig. De beschermkappen van de achterrol van de Life Fitness loopband hebben openingen waardoor u bij de spanbouten kunt komen. Met deze spanbouten kunnen de sporing en uitlijning van de loopband (A) worden bijgesteld zonder de beschermkappen te verwijderen.

OPMERKING: Het is zeer belangrijk dat de loopband goed horizontaal staat voordat de sporing wordt bijgesteld. Een onstabiel apparaat kan scheeflopen van de loopband veroorzaken. Zie het onderwerp "De Life Fitness loopband stabiel zetten" in hoofdstuk 1.2, Installatie, alvorens te proberen de achterrol bij te stellen.

Voordat u verdergaat, moet u aan het scharnierpunt (C) van de ACHTERROL (B) denken. Telkens wanneer de ROL aan de ene kant wordt bijgesteld, moet hij aan de andere kant in de tegenovergestelde richting (D) evenveel worden bijgesteld om een ideale spanning op het scharnierpunt van de rol te handhaven.



DE LOOPBAND UITLIJNEN (CENTREREN)

Voor deze procedure moet u met twee personen zijn.

- 1 In elke beschermkap van de achterrol zijn twee openingen voor de spanbouten voor de band.
- 2 Laat iemand boven de loopband staan, met de voeten op de zijleuningen. Deze persoon drukt op MANUEEL en stelt de snelheid van de band in op 6,4 km/u.
- 3 Als de band naar rechts afwijkt, draait deze persoon de rechter spanbout een kwartslag naar rechts en vervolgens de linker spanbout een kwartslag naar links zodat de band weer over het midden van de rol loopt.
Als de band naar links afwijkt, de linker spanbout een kwartslag naar rechts draaien en vervolgens de rechter spanbout een kwartslag naar links zodat de band weer over het midden van de rol loopt.
- 4 Herhaal deze bijstellingen tot de loopband over het midden loopt. Laat de machine enkele minuten lang draaien om te zien of hij goed blijft sporen.

OPMERKING: Draai de stelschroeven niet meer dan een volle slag in elke richting. Neem contact op met de klantendienst als de band na een volle slag nog niet goed spoort. De telefoonnummers staan in hoofdstuk 6.7, Productservice.

EEN BESTAANDE LOOPBAND SPANNEN

- 1 Ga naar de MANUELE training en laat de loopband vijf minuten op 8,0 km/u lopen.

OPMERKING: REN OF LOOP NIET OP DE LOOPBAND.

- 2 Verminder de snelheid tot 3,2 km/u. Wandel op de loopband. Pak de leuning stevig vast en oefen met uw voeten kracht uit op de loopband, bij de motorkap, tegen de richting van de bewegende band in. Ga naar stap 3 als de band slipt. Als hij niet slipt, is de spanning juist.
- 3 Stop de loopband met de STOP-toets. Draai de spanbouten aan weerskanten een kwartslag naar rechts.
- 4 Herhaal STAP 2 en 3 totdat de band niet meer slipt. Draai de spanbouten niet verder dan een volledige slag (vier kwartslagen) per kant om de riemspanning bij te stellen.
- 5 Ga naar de MANUELE training en laat de loopband op 3,2 km/u lopen om te controleren of hij goed spoort (zie hoofdstuk 6.5 “*De loopband bijstellen en spannen*”). Zie het onderwerp *De loopband uitlijnen (centreren)* op de vorige pagina als de loopband naar links of rechts afwijkt.

Draai de spanbouten niet te strak aan bij het afstellen van de band. Als de bouten te strak worden aangehaald, kunnen de band of rollagers worden uitgerekt of beschadigd. Draai de bouten niet meer dan een volle slag in elke richting.

6.6 PRODUCTSERVICE

1. Verifieer het symptoom en lees de bedieningsinstructies door. Het probleem kan zijn dat u niet vertrouwd bent met het toestel en zijn functies en trainingen.
2. Zoek het serienummer van het toestel op en noteer het. U kunt het vinden op een plaatje bij de aan/uit-schakelaar.
3. Neem contact op met de dichtstbijzijnde klantendienst van Life Fitness:

Voor productservice binnen de VS en Canada:

Telefoon: (+1) 847.451.0036

FAX: (+1) 847.288.3702

Kosteloos telefoonnummer: 800.351.3737

Voor internationale productservice:

Life Fitness Europe GmbH (Duitsland)

Telefoon: (+49) 089.317.751.66

FAX: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD

Telefoon: (+44) 1353.665.507

FAX: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europa, Midden-Oosten en Afrika, behalve plaatselijke LF-kantoren)

Life Fitness Benelux

Telefoon: (+31) 180.646.666

FAX: (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.

Telefoon: 800.438.836

FAX: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH

Telefoon: (+43) 1615.7198

FAX: (+43) 1615.7198.20

Life Fitness Asia Pacific Ltd

(Azië en Australië, behalve plaatselijke LF-kantoren)

Telefoon: (+852) 2891.6677

FAX: (+852) 2575.6001

Life Fitness Latin America and Caribbean

Telefoon: (+1) 847.288.3964

FAX: (+1) 847.288.3886

Life Fitness Brazil

Telefoon: (+55) 11.4193.8282

FAX: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japan

Telefoon: (+81) 3.3359.4309

FAX: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (Spanje)

Telefoon: (+34) 93.672.4660

FAX: (+34) 93.672.4670

7 SPECIFICATIES

7.1 SPECIFICATIES VAN DE LIFE FITNESS 93T LOOPBAND

Beoogd gebruik:	Zwaar/commercieel
Maximumgewicht gebruiker:	181 kg
Snelheidsbereik:	0,8 – 16 km/u in stappen van 0,1 voor de VS 0,8 – 20 km/u in stappen van 0,1 internationaal
Hellingsgraad:	0%-15% (in stappen van 0,1%)
Aandrijving:	Wisselstroommotor met MagnaDrive™ motorregelaar
Motortype:	Wisselstroommotor met variabel toerental
Motorvermogen:	4,0 pk continu bedrijf
Elektrische vereisten:	120 volt, 20 A (VS). Zie Elektrische vereisten voor de vereisten buiten de Verenigde Staten.
Rollen:	diameter 9 cm, grote precisie, voor en achter
Loopband:	152 cm lang x 51 cm breed, meerdere lagen
Wassysteem:	Gesmeerde loopband
Platformtype:	2 cm vezelplaat, matige dichtheid, omkeerbaar
Schokdempersysteem:	Gepatenteerd FlexDeck® schokdempersysteem met Lifesprings™
Ergo™ voorste handgreep:	Ergonomische vorm, gelakt staal
Zijleuningen:	33 cm lang, uitlopend en vrijdragend
Stopsystemen:	Rood/geel magnetisch noodstopsysteem met snoer en Session Stop drukschakelaar, uitstekend en opvallend geplaatst
Trainingen:	Heuvel, Verrassing, Manueel en Fit Test
Niveaus:	20 (trainingen Heuvel en Verrassing)
Hartslagmeetsysteem:	Met Polar® telemetrie compatibel hartslagmeetsysteem
Weergaven bedieningspaneel:	Verlopen tijd, totale afstand, totaal verbrande calorieën, watt, METS, verbrande calorieën per uur, snelheid, helling, hartslag, tempo, geklommen afstand, Profielscherm
Poorten (2):	Type RJ45, uitwisselbaar Netwerklare aansluiting en Fitness Entertainment poort (voeding)
FYSIEKE AFMETINGEN:	
Lengte:	211 cm
Breedte:	94 cm
Hoogte:	161 cm
Gewicht:	193 kg
Opstaphoogte	28 cm
TRANSPORTAFMETINGEN:	
Lengte:	219 cm
Breedte:	108 cm
Hoogte:	67 cm
Gewicht:	227 kg

93T Treadmill

MANUALE OPERATIVO

LifeFitness

SEDE PRINCIPALE

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3300
800.735.3867 (Numero verde per U.S.A. e Canada)

SEDI INTERNAZIONALI

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Telefono: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV

LIFE FITNESS BENELUX

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAESI BASSI
Telefono: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIO
Telefono: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASILE
Telefono: (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH

Vertriebs GmbH
Dückegasse 7-9/3/36
1100 Vienna
AUSTRIA
Telefono: (+43) 1.61.57.198
FAX: (+43) 1.6.57.198.20

LIFE FITNESS IBERIA

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcellona)
Spagna
Telefono: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPA GMBH

Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
GERMANIA
Telefono: (+49) 89.31.77.51.0
FAX: (+49) 89.31.77.51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIA
Telefono: (+39) 045.7238204
FAX: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS AMERICA LATINA e CARAIBI

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
U.S.A.
Telefono: (+1) 847.288.3300
FAX: (+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
REGNO UNITO
Telefono: (+44) 1.353.666.017
FAX: (+44) 1.353.666.018

LIFE FITNESS GIAPPONE

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
GIAPPONE 151-0051
Telefono: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

M051-00K58-A332

06/06

Prima di utilizzare questo prodotto si raccomanda di leggere PER INTERO questo manuale di funzionamento e TUTTE le istruzioni di installazione.

Nel presente manuale è descritta l'installazione del prodotto e vengono fornite le istruzioni necessarie per usarlo in modo corretto e sicuro.

Avviso FCC - Possibili interferenze radiotelevisive

NOTA: *questo apparecchio è stato collaudato ed è risultato conforme ai limiti per i dispositivi digitali di classe A, ai sensi dell'articolo 15 del regolamento FCC. Tali limiti sono stati stabiliti allo scopo di impedire per quanto possibile eventuali interferenze dannose durante l'utilizzo dell'apparecchio in ambienti commerciali. Questo apparecchio genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e pertanto, se non viene installato ed utilizzato conformemente a quanto indicato nel presente manuale, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. L'utilizzo di questo apparecchio in aree residenziali può causare interferenze dannose, nel qual caso l'utente è tenuto ad eliminare l'interferenza a proprie spese.*

Classe SB (Studio): uso professionale e/o commerciale.



AVVERTENZA: qualsiasi cambiamento o modifica apportato/a a questo apparecchio potrebbe invalidare la garanzia del prodotto.

Qualsiasi intervento di manutenzione, tranne le operazioni di pulizia e di manutenzione per l'uso, deve essere effettuato da un tecnico autorizzato. Non vi sono componenti riparabili dall'utente.

INDICE

Sezione	Descrizione	Pagina
1.	Operazioni preliminari	.6
1.1	Importanti istruzioni di sicurezza	.6
1.2	Installazione	.8
	Requisiti di alimentazione elettrica	
	Istruzioni per la messa a terra	
	Posizionamento e stabilizzazione della pedana	
	Interruttore di accensione	
	Centraggio del nastro scorrevole	
	Allenamenti con collegamento in rete	
	Disposizione del cavo di alimentazione	
2.	La console	.13
2.1	Descrizione generale della console	.13
2.2	Descrizione dei comandi della console	.14
2.3	Leggío e porta accessori	.15
3.	Esercizio Heart Rate Zone Training®	.16
3.1	Benefici dell'esercizio Heart Rate Zone Training®	.16
3.2	Monitoraggio della frequenza cardiaca	.17
	Sistema Lifepulse™	
	La fascia toracica opzionale	
4.	Gli allenamenti	.18
4.1	Descrizione generale degli allenamenti	.18
4.2	Criteri di selezione degli allenamenti	.18
4.3	Descrizione di ciascun tipo di allenamento	.19
	Avvio rapido	
	Manuale	
	Collinare	
	Casuale	
	Fit Test	
4.4	Come ottenere benefici ottimali utilizzando la pedana Life Fitness	.24
	Selezione di un livello intensivo	
	Monitoraggio InstaPace™	
	Controllo Velocità ZerOut™	
	Defaticamento	
	Hold-N-Scroll	
4.5	Accesso alla rete	.25

5.	La configurazione del manager	26
5.1	Selezione e utilizzo della configurazione del manager	26
5.2	Impostazioni di configurazione	26
	Impostazione del messaggio di avvio	
	Impostazione MaxDuration™	
	Modalità Maratona	
	Selezione lingua utente	
6.	Manutenzione e dati tecnici	30
6.1	Consigli per la manutenzione preventiva	30
6.2	Programma di manutenzione preventiva	31
6.3	Risoluzione dei problemi relativi alla pedana	32
6.4	Risoluzione dei problemi relativi alla fascia toracica opzionale	35
6.5	Regolazione della tensione del nastro scorrevole	36
	Bulloni di regolazione della tensione del nastro	
	Centraggio del nastro scorrevole	
	Regolazione della tensione di un nastro già usato	
6.6	Come ottenere assistenza tecnica	38
7.	Caratteristiche tecniche	39
7.1	Caratteristiche tecniche della pedana Life Fitness 93T	39

© 2005 Life Fitness, una divisione della Brunswick Corporation. Tutti i diritti riservati. Life Fitness, FlexDeck e Heart Rate Zone Training sono marchi registrati e InstaPace, ZerOut, MaxTime, MagnaDrive e Lifespring sono marchi commerciali della Brunswick Corporation. Polar è un marchio registrato della Polar Electro, Inc. Cardio Theater è un marchio registrato della Cardio Theater Holdings, società interamente controllata dalla ClubCom Corporation. Broadcast Vision è un marchio commerciale della Broadcast Vision, Inc. Fitlinxx è un marchio registrato della Integrated Fitness Corp. È vietato qualsiasi uso dei suddetti marchi commerciali senza previo consenso scritto della Life Fitness o delle rispettive società titolari.

Il presente manuale descrive il funzionamento dei seguenti prodotti:

Pedana Life Fitness:

93T

Per le caratteristiche specifiche di ciascun prodotto, vedere la sezione
“Caratteristiche tecniche” nel presente manuale.

Life Fitness raccomanda **CALOROSAMENTE** di sottoporsi ad una visita medica completa prima di intraprendere un programma di attività fisica, in particolare in caso di predisposizione genetica all'alta pressione cardiaca e a malattie cardiovascolari, o se l'utente ha età superiore a 45 anni, fuma, ha un alto livello di colesterolo, è obeso o non ha svolto alcuna attività fisica regolare nel corso dell'ultimo anno.

Se in qualsiasi momento durante l'utilizzo dell'apparecchio si avvertono vertigini, capogiro, dolore o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'attività.

1 OPERAZIONI PRELIMINARI

1.1 IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Prima di utilizzare la pedana, leggere tutte le istruzioni.

- **PERICOLO:** per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre la pedana Life Fitness prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o manutenzione.
- **AVVERTENZA:** per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni a persone, è estremamente importante che ogni prodotto sia collegato ad una presa elettrica messa a terra.
- **AVVERTENZA:** mantenere privo di ingombri (muri, mobili o altre attrezzature) uno spazio di due metri per un metro dietro la pedana.
- **AVVERTENZA:** prima di iniziare l'allenamento, accertarsi che il cavo di arresto di emergenza sia ben agganciato all'utente e fissato correttamente alla pedana.
- Per scollegare l'apparecchio, disattivare l'alimentazione premendo l'interruttore ON/OFF e scollegare la spina dalla presa elettrica.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se il cavo di alimentazione o la spina elettrica sono danneggiati, o se l'apparecchio è stato fatto cadere, danneggiato o immerso in acqua anche soltanto parzialmente. In tal caso, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Posizionare il prodotto in modo che la spina del cavo di alimentazione sia facilmente accessibile.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici calde. Non tirare l'apparecchio per il cavo di alimentazione, né usare il cavo come impugnatura. Non far correre il cavo sul pavimento lungo i lati della pedana o sotto di essa. Per la disposizione corretta del cavo di alimentazione, vedere la sezione 1.2.
- Se il cavo di alimentazione elettrica è danneggiato, occorre farlo sostituire dal produttore, da un servizio assistenza autorizzato o da personale tecnico qualificato per evitare di esporsi a pericoli.
- Non utilizzare il prodotto in aree dove si usano spray aerosol o dove si somministra ossigeno poiché in presenza di tali sostanze vi è pericolo di combustione e di esplosione.
- Affinché il prodotto funzioni correttamente, seguire sempre le istruzioni fornite sulla console.
- Se il prodotto viene utilizzato in presenza di bambini, persone invalide o handicappate, è necessaria un'attenta supervisione.
- Non utilizzare questo prodotto all'aperto, in prossimità di piscine o in aree altamente umide.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se le bocchette per l'aria sono bloccate. Mantenere le bocchette dell'aria libere da polvere, lanugine, capelli o altro materiale ostruente.
- Non inserire oggetti nelle bocchette. Qualora cadano oggetti all'interno del prodotto, scollegare l'alimentazione, disconnettere il cavo elettrico dalla presa di rete e recuperare l'oggetto caduto con cautela. Se non si riesce ad accedere all'oggetto, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Non appoggiare mai liquidi direttamente sul prodotto, ma utilizzare il porta accessori o un apposito contenitore. Si raccomanda di utilizzare contenitori con coperchio.

- Non utilizzare questo prodotto a piedi nudi. Indossare sempre scarpe. Utilizzare scarpe con suola di gomma o ad alta trazione. Non usare scarpe con tacchi, suole di cuoio, con tacchetti o chiodate. Assicurarsi che nelle suole non sia infilata della ghiaia.
- Tenere indumenti ampi, lacci da scarpe ed asciugamani lontano dalle parti mobili.
- Durante il funzionamento dell'unità, non toccare le parti interne o il lato inferiore, né coricare su un lato la pedana.
- I corrimano servono a conferire maggior stabilità e pertanto possono essere utilizzati come appoggio, ma non costantemente.
- Non salire né scendere dalla pedana quando la superficie di corsa è in movimento. Utilizzare i corrimano ogniqualvolta si desidera maggior stabilità. In caso di emergenza o qualora si inciampi, afferrare i corrimano e posizionare i piedi sulle piattaforme laterali.
- Non camminare né correre mai all'indietro sulla pedana.
- Quando è necessario immobilizzare la pedana, impostare il display in modo che appaia la scritta SELEZIONARE ALLENAMENTO. (Se tale scritta non è già visualizzata, premere due volte il tasto STOP). Tenere premuto il tasto RIDUZIONE VELOCITÀ premendo contemporaneamente il tasto PAUSA. A tal punto, appare la scritta "IMMOBILIZZATO". Quando si trova in questo stato, la pedana non può essere usata. Il motore principale, il motore di inclinazione e quello di inceneratura sono tutti disattivati. La pedana rimane in questo stato anche se vengono eseguiti ripristini, cicli di attivazione, ecc. Per ripristinare il funzionamento normale, occorre premere nuovamente la stessa sequenza di tasti: mantenendo premuto il tasto RIDUZIONE VELOCITÀ, premere il tasto PAUSA. Apparirà nuovamente la scritta "SELEZIONARE ALLENAMENTO".
- Questo prodotto deve essere utilizzato soltanto per l'uso descritto nel presente manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.

**CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER
EVENTUALE RIFERIMENTO FUTURO.**

1.2 INSTALLAZIONE

Prima di installare la pedana Life Fitness, leggere il manuale per l'uso. Prima di iniziare la procedura di installazione, collocare la pedana nel luogo in cui sarà usata.

REQUISITI DI ALIMENTAZIONE ELETTRICA

Per la pedana Life Fitness è necessaria una linea elettrica dedicata* conforme alle configurazioni elencate nella tabella seguente.

* Un circuito derivato singolo per ogni pedana, ai sensi del National Electric Code (USA), articoli 210-21 (b) (1) e 210-23 (o conformemente ad altri regolamenti in materia vigenti nei vari paesi). I cavi sotto tensione, neutro e di terra devono essere instradati tutti separatamente (non disposti ad anello o fissati ad altri circuiti).

Alimentazione (V.c.a.)	Frequenza (Hz)	Corrente nominale (A)
100	50 / 60	18
120	50 / 60	18
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

NOTA: non modificare in alcun modo la spina in dotazione con il prodotto. Se non si inserisce nella presa elettrica, fare installare una presa adatta da un tecnico qualificato.

ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA

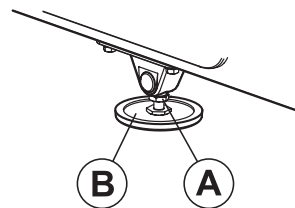
La pedana Life Fitness deve essere collegata a terra in modo corretto. Se si verifica un malfunzionamento o un guasto del prodotto, il collegamento di terra crea un percorso con resistenza inferiore per la corrente elettrica, riducendo in tal modo il rischio di scossa elettrica per chiunque tocchi o utilizzi l'apparecchio. Ogni unità è corredata di un cavo elettrico con conduttore di terra e spina di terra. La spina deve essere inserita in una presa installata e messa a terra in modo conforme ai requisiti ed ai regolamenti locali in merito.

Per collegare questa spina ad una presa a 2 poli in Nord America NON SI DEVE USARE un adattatore provvisorio. Se non è disponibile una presa da 20 A con collegamento di terra, occorre farne installare una da un elettricista qualificato. I modelli che consumano 20 A devono essere installati su una linea dedicata.

PERICOLO: se il conduttore di terra viene collegato in modo scorretto, vi può essere il rischio di scossa elettrica. In caso di dubbi circa la tecnica da utilizzare per la messa a terra, consultare un tecnico qualificato. **NON** modificare in alcun modo la spina in dotazione con il prodotto. Se non si inserisce nella presa elettrica, fare installare una presa adatta da un tecnico qualificato. Qualsiasi modifica apportata alla spina elettrica può rendere nulla la garanzia.

POSIZIONAMENTO E STABILIZZAZIONE DELLA PEDANA LIFE FITNESS

Dopo aver seguito tutte le istruzioni di sicurezza fornite alla sezione 1.1, posizionare la pedana nel luogo in cui si intende utilizzarla. Per le dimensioni del luogo di installazione, consultare la sezione 7, intitolata Caratteristiche tecniche. Lasciare una distanza laterale di 21 centimetri tra la pedana e altre eventuali apparecchiature. Sul lato posteriore, lasciare una distanza di due metri tra la pedana ed eventuali oggetti o pareti.



Dopo aver collocato l'unità nel punto in cui verrà utilizzata, controllare che sia stabile. Se si nota anche soltanto un leggero dondolio o se la pedana non è stabile, individuare il piedino di livellamento che non poggia sul pavimento. Per regolarlo, allentare il CONTRODADO (A) e ruotare il PIEDINO DI LIVELLAMENTO (B) fino a che la pedana smetta di dondolare ed entrambi i piedini poggino fermamente sul pavimento. Serrare nuovamente il CONTRODADO.

NOTA: è estremamente importante che il piedino di livellamento sia regolato correttamente affinché l'unità funzioni come dovuto. Se l'apparecchio è instabile, il nastro scorrevole può risultare mal allineato. Per assicurarsi che l'apparecchio sia ben stabile, si raccomanda di utilizzare una livella a bolla.

INTERRUTTORE DI ACCENSIONE

L'interruttore ON/OFF è situato sul pannello anteriore, alla base della pedana, ed ha 2 posizioni: la posizione "1" (uno) di accensione [ON] e la posizione "0" (zero) di spegnimento [OFF].

† Questo messaggio appare soltanto le prime cinque volte che l'unità viene accesa, ivi comprese le prove di accensione effettuate in fabbrica.

CENTRAGGIO DEL NASTRO

Dopo aver installato e messo a livello la pedana, occorre verificare che il nastro scorra correttamente. Dapprima, inserire il cavo di alimentazione in una presa di rete. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere *Requisiti elettrici* all'inizio di questa sezione. Accedere quindi la pedana.

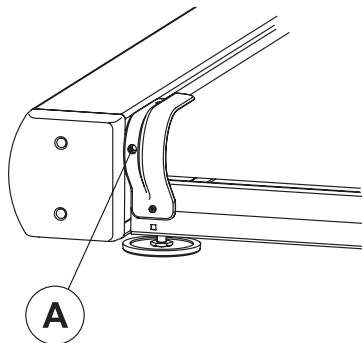
Salire sulla pedana e poggiare ciascun piede su una delle piattaforme ai lati del nastro. Non sostare sul nastro. Premere il tasto AVVIO RAPIDO e aumentare la velocità a 6,4 chilometri all'ora (km/h), usando la freccia AUMENTO VELOCITÀ.

Se il nastro si sposta verso destra mentre scorre, chiedere a un'altra persona di ruotare il bullone destro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario e poi di ruotare il bullone di regolazione sinistro (A) di un quarto di giro in senso antiorario. Vedere l'illustrazione sottostante. Questa operazione serve a riposizionare il nastro scorrevole al centro del rullo.

Se il nastro si sposta verso sinistra mentre scorre, ruotare il bullone sinistro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario, quindi ruotare il bullone di regolazione destro di un quarto di giro in senso antiorario per riposizionare il nastro al centro del rullo.

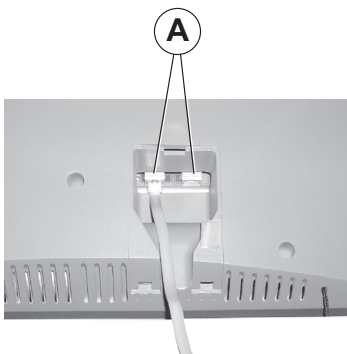
Ripetere questa procedura di regolazione fino a che il nastro è ben centrato. Lasciare scorrere il nastro per vari minuti per assicurarsi che rimanga centrato correttamente.

NOTA: non ruotare i bulloni di regolazione oltre un giro completo in entrambe le direzioni. Se dopo un giro completo il nastro non è centrato correttamente, contattare un centro di assistenza clienti. I numeri di telefono dei centri assistenza sono elencati alla sezione 6.7, intitolata "Come ottenere assistenza tecnica".



ALLENAMENTI CON COLLEGAMENTO IN RETE

Le due porte di connessione in rete intercambiabili di tipo RJ45 (A) sono situate sul retro della console. Tali porte, ubicate dietro il pannello di accesso sul retro della console, consentono di effettuare una connessione tra la pedana e un personal trainer virtuale e/o una rete di fitness virtuale, come ad esempio FitLinxx®.



- **Collegamento in rete:** le porte di rete incorporate consentono lo scambio di informazioni relative agli allenamenti tra la pedana e un database di rete di fitness.
- **Sistemi di intrattenimento in rete:** le porte di rete incorporate permettono l'attivazione di un ricevitore di terze parti per l'uso di un sistema di intrattenimento, quali ad esempio Cardio Theater®, BroadcastVision™ o Enercise™, durante gli allenamenti.

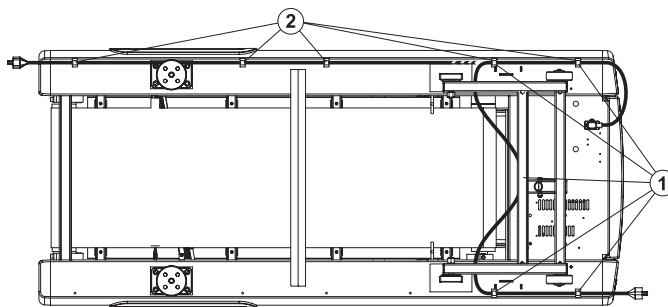
DISPOSIZIONE DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

Il cavo di alimentazione può essere accorciato e fatto uscire direttamente sul lato anteriore sinistro della pedana, oppure può essere fatto passare sotto l'intelaiatura utilizzando le apposite pinze e fatto uscire sul lato posteriore destro.

Per una disposizione più efficiente, si raccomanda di attenersi ad una delle configurazioni seguenti:

Con il cavo di alimentazione scollegato, inserire i fermagli negli appositi fori. Vedere l'illustrazione sottostante. Usare la serie di fori n. 1 o 2 per posizionare le pinze e fissare in posizione il cavo di alimentazione eliminando ogni eventuale gioco tra una pinza e l'altra.

NOTA: per instradare il cavo di alimentazione correttamente, potrebbe essere necessario sollevare leggermente la pedana.



Per inserire il cavo di alimentazione in una presa sul lato anteriore della pedana, usare la serie di fori n. 1.

NOTA: se la presa di corrente è ubicata davanti alla pedana, per poter impostare la pendenza della pedana come desiderato, occorre lasciare almeno 60 cm di cavo tra la presa a muro e l'ultima pinza utilizzata per il cavo di alimentazione.

Per inserire il cavo di alimentazione in una presa sul lato posteriore della pedana, usare la serie di fori n. 2.

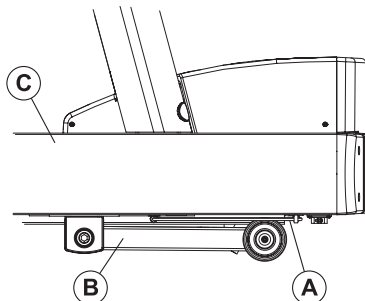


AVVERTENZA: Assicurarsi che vi sia uno spazio libero di 2 metri dietro la pedana. Se occorre un cavo di alimentazione più lungo di quello fornito, contattare un centro assistenza clienti Life Fitness.



AVVERTENZA: assicurarsi che il cavo di alimentazione (A) non tocchi il nastro scorrevole e che non rimanga schiacciato tra l'intelaiatura (C) e il braccio di sollevamento (B) o la ruota; la mancata osservanza di questa precauzione potrebbe causare gravi lesioni alle persone.

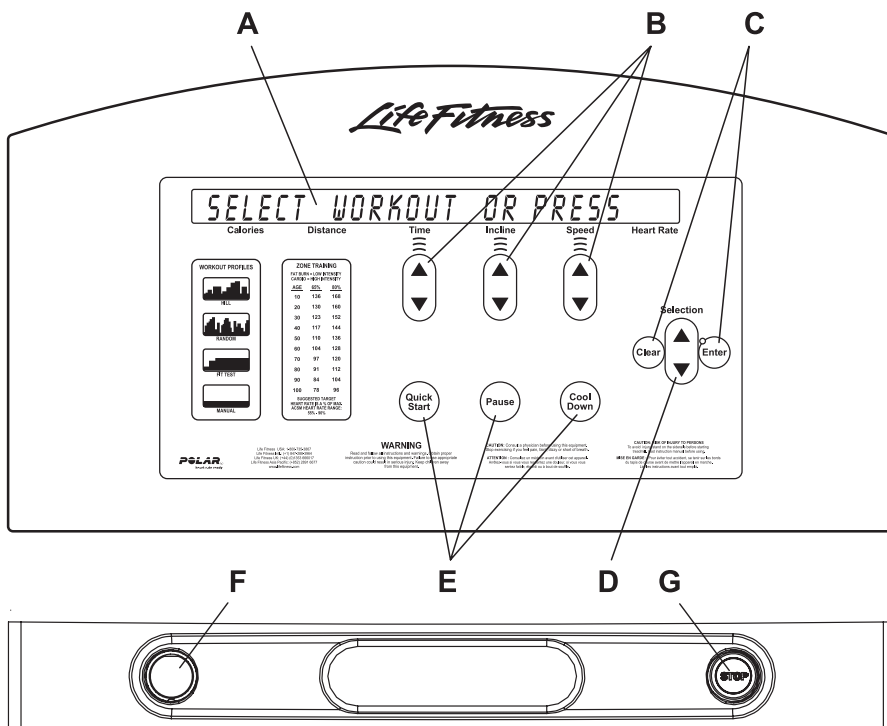
NOTA: se si utilizza la serie di fori n. 1, è estremamente importante che il cavo di alimentazione sia instradato TRA l'intelaiatura sollevabile e l'intelaiatura principale.



2 LA CONSOLE

2.1 DESCRIZIONE GENERALE DELLA CONSOLE

La console computerizzata della pedana consente all'utente di personalizzare l'allenamento in base alle proprie capacità fisiche ed ai propri obiettivi, nonché di monitorare i propri progressi. Con questa console di facile utilizzo, l'utente può tenere sempre sotto controllo la propria attività fisica, da un allenamento all'altro.



2.2 DESCRIZIONE DEI COMANDI DELLA CONSOLE

- A CENTRO MESSAGGI: in questa schermata vengono visualizzate istruzioni dettagliate per l'impostazione degli allenamenti. Durante un allenamento, vengono qui visualizzati le calorie, la distanza, il tempo trascorso, la pendenza, la velocità e la frequenza cardiaca. Nel CENTRO MESSAGGI vengono inoltre visualizzati i seguenti dati: calorie consumate all'ora, METS, watt, andamento espresso in minuti al miglio/chilometro e la distanza percorsa, se attivata nella configurazione del manager. Vedere la sezione 5.1, intitolata *Selezione e utilizzo della configurazione del manager*.
- B Tasti-freccia ORA, PENDENZA e VELOCITÀ: premere questi tasti per prolungare o ridurre la durata dell'allenamento, la pendenza della pedana o la velocità del nastro scorrevole.
- C Tasto ANNULLA: premere una volta questo tasto per azzerare i dati. Premerlo due volte di seguito durante la programmazione per ripristinare la pedana e riavviare la sequenza di programmazione.

Tasto INVIO: Premere questo tasto per confermare l'immissione dei dati relativi all'impostazione di un allenamento, visualizzati nel CENTRO MESSAGGI.

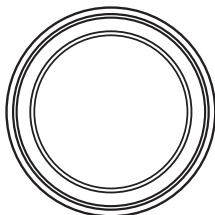
- D Tasti-freccia SELEZIONE ALLENAMENTO: questi tasti servono a passare in rassegna tutte le opzioni che appaiono sul CENTRO MESSAGGI durante l'impostazione di un allenamento. Questi tasti vengono utilizzati inoltre per impostare gli allenamenti e le opzioni della configurazione del manager.
- E AVVIO RAPIDO: premere questo tasto per iniziare immediatamente un allenamento manuale senza dover selezionare un programma di allenamento. Una volta iniziato l'allenamento, si possono usare i tasti-freccia per cambiare il livello di intensità o la durata dell'allenamento.

DEFATICAMENTO: premere questo tasto per iniziare automaticamente una fase di defaticamento personalizzata.

PAUSA: premere questo tasto per arrestare il nastro e sospendere l'allenamento in corso. Per continuare l'allenamento, premere nuovamente il tasto PAUSA o premere il tasto INVIO.

La pedana Life Fitness è dotata di un sistema manuale di arresto di emergenza. Per interrompere immediatamente il funzionamento della pedana, seguire uno dei due metodi sotto descritti.

- F Sul lato sinistro del pannello sottostante la console, è situato un pulsante di arresto magnetico di forma rotonda contrassegnato con la scritta STOP. Tale pulsante è collegato ad un cavo alla cui estremità vi è una pinza. Prima di iniziare un allenamento, agganciare la pinza ai propri indumenti. Per arrestare il nastro scorrevole della pedana, tirare il cavo scollegando il pulsante magnetico dalla console. Per resettare il sistema, reinserire il pulsante magnetico.

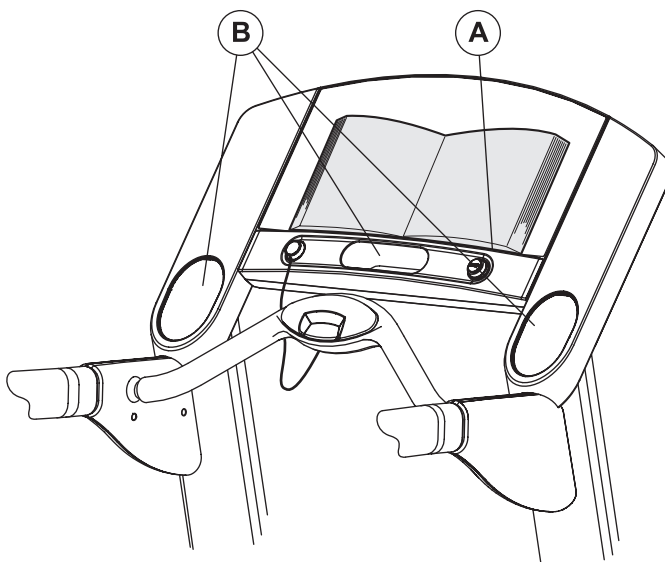


- G Sul lato destro del pannello sottostante la console, è situato un pulsante di arresto di forma rotonda contrassegnato con la scritta STOP. Premere questo pulsante per arrestare il nastro e terminare l'allenamento in corso.



2.3 LEGGIO E PORTA ACCESSORI

La console è dotata di un leggio incorporato (A), sul quale si possono appoggiare libri o riviste durante l'allenamento. Sono inoltre incorporati nella console tre porta accessori (B): due porta accessori laterali nei quali si possono inserire oggetti di grandi dimensioni, come ad esempio bottiglie di acqua, ed un porta accessori centrale per oggetti di piccole dimensioni, come ad esempio lettori CD.



3 ESERCIZIO HEART RATE ZONE TRAINING®

3.1 BENEFICI DELL'ESERCIZIO HEART RATE ZONE TRAINING®

La ricerca dimostra che il mantenimento di una determinata frequenza cardiaca durante l'allenamento è il modo ideale di monitorare l'intensità dell'allenamento e di ottenere risultati ottimali. L'allenamento Life Fitness Heart Rate Zone Training® adotta questo tipo di approccio.

La funzione "Zone Training" identifica l'intervallo di frequenza cardiaca ottimale di ciascun utente per il consumo di grassi o per il miglioramento delle condizioni cardiovascolari. L'intervallo di frequenza cardiaca rappresenta una percentuale del massimo teorico[†] ed il suo valore dipende dall'allenamento. La pedana Life Fitness consente di eseguire esercizi esclusivi, appositamente concepiti per trarre massimo vantaggio dagli allenamenti a frequenza cardiaca mirata Heart Rate Zone Training®. La frequenza cardiaca obiettivo dell'allenamento **CONSUMO GRASSI** è pari al 65 per cento del valore massimo teorico[†] (HRmax), mentre quella dell'allenamento **CARDIO** corrisponde all'80 per cento del valore massimo.

NOTA: per la definizione di obiettivi di fitness specifici e la pianificazione di un programma di allenamento, si raccomanda di consultare un allenatore.

Per cambiare la frequenza cardiaca obiettivo durante un allenamento, basta immettere la frequenza desiderata usando le FRECCE DI SELEZIONE.

Per attivare il monitoraggio della frequenza cardiaca mediante il computer incorporato della pedana, occorre indossare una fascia toracica telemetrica durante l'allenamento.

ALLENAMENTO A ZONE

CONSUMO GRASSI = BASSA INTENSITÀ
CARDIO = ALTA INTENSITÀ

ETÀ	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO
CONSIGLIATA COME % DELL'INTERVALLO
MASSIMO RACCOMANDATO DALL'ACSM
PER LA FREQUENZA CARDIACA:
55% - 90%

3.2 MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

IL SISTEMA LIFEPUULSE™

Per monitorare la frequenza cardiaca durante un allenamento mediante il sistema Lifepulse™ della pedana, afferrare i sensori in acciaio inossidabile situati sui corrimano anteriori Ergo™. Vi sono due sensori su ciascun corrimano. Affinché il sistema rilevi la frequenza cardiaca, occorre che vi sia contatto cutaneo con tutti e quattro i sensori. Una volta afferrati i sensori, la console visualizza la frequenza cardiaca entro 20-30 secondi.

Non afferrare i sensori se la pedana funziona a velocità superiore 4,5 MPH a 7,2 km/h. Per gli allenamenti a velocità elevata, si raccomanda di utilizzare la fascia toracica.

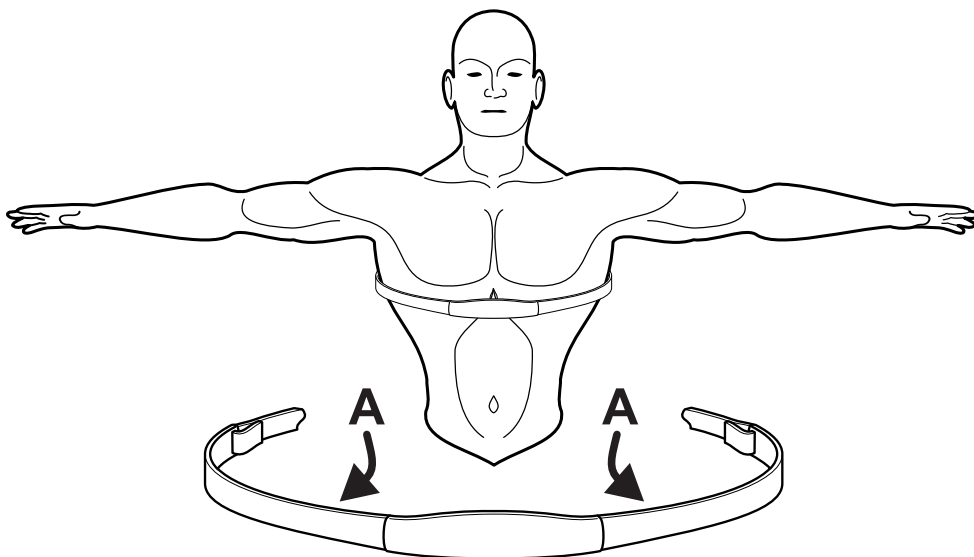
LA FASCIA TORACICA OPZIONALE

La pedana Life Fitness è dotata di un sistema Polar® di monitoraggio telemetrico della frequenza cardiaca mediante degli elettrodi che aderiscono alla cute dell'utente e trasmettono alla console della pedana i segnali relativi alla frequenza. Gli elettrodi sono fissati alla fascia toracica indossata dall'utente durante l'allenamento. La fascia toracica è un accessorio opzionale. Per ordinarla, contattare un centro di assistenza clienti Life Fitness.

Per il posizionamento corretto della fascia, vedere lo schema sottostante. Gli elettrodi (A), che consistono nelle due superfici scanalate poste sotto la fascia toracica, devono rimanere bagnati per poter trasmettere accuratamente gli impulsi elettrici del cuore al ricevitore. Occorre pertanto inumidire gli elettrodi. Posizionare quindi la fascia nel punto più alto possibile sotto i muscoli del torace. La fascia deve essere aderente, ma comoda abbastanza da consentire di respirare normalmente.

Affinché la fascia trasmittente legga in modo corretto la frequenza cardiaca, gli elettrodi devono essere a contatto diretto con la cute. Tuttavia, funziona correttamente anche attraverso uno strato sottile di indumenti bagnati.

Se è necessario umettare nuovamente gli elettrodi della fascia toracica, afferrare la parte centrale della fascia, allontanarla dal torace per esporre i due elettrodi e bagnarli.



4 GLI ALLENAMENTI

4.1 DESCRIZIONE GENERALE DEGLI ALLENAMENTI

Sulla pedana Life Fitness sono preprogrammati gli allenamenti seguenti.

AVVIO RAPIDO è il modo più rapido di iniziare ad allenarsi. Quando viene premuto il tasto **AVVIO RAPIDO**, ha inizio un allenamento manuale.

COLLINARE è un allenamento a intervalli. Gli intervalli consistono in periodi di attività aerobica intensa intercalati con periodi regolari di allenamento a bassa intensità.

L'allenamento **CASUALE** è un esercizio a intervalli durante il quale il livello di intensità cambia costantemente senza alcuno schema ripetitivo fisso.

MANUALE è un allenamento a sforzo costante che consente all'utente di cambiare il livello di resistenza e la velocità in qualsiasi momento.

FIT TEST è un allenamento che dura cinque minuti, durante il quale l'utente può confrontare le proprie condizioni cardiovascolari con quelle di altri utenti della stessa età e dello stesso sesso.

4.2 CRITERI DI SELEZIONE DEGLI ALLENAMENTI

Selezionare un allenamento OPPURE accedere ad un database di allenamenti in rete. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere la sezione 4.5, intitolata *Accesso alla rete*. Nella tabella seguente è descritta la procedura per l'impostazione di ciascun allenamento.

Per selezionare un allenamento, utilizzare i tasti-freccia **SELEZIONE ALLENAMENTO**, che consentono di passare in rassegna tutte le opzioni disponibili, visualizzate nel **CENTRO MESSAGGI**. La funzione **Hold-n-Scroll** consente all'utente di passare in rassegna automaticamente tutte le opzioni tenendo premuto un tasto-freccia qualsiasi, ovvero senza dover premere ripetutamente un determinato tasto-freccia. Premere **INVIO** per confermare la selezione visualizzata. Immettere quindi i dati richiesti dal **CENTRO MESSAGGI**. Usare i tasti-freccia **ORA**, **PENDENZA** o **VELOCITÀ** per selezionare i valori desiderati; quando i valori selezionati vengono visualizzati nel **CENTRO MESSAGGI**, premere **INVIO** per confermare la selezione effettuata. È possibile cambiare i valori selezionati durante qualsiasi allenamento tranne il **FIT TEST**.

4.3 DESCRIZIONE DI CIASCUN TIPO DI ALLENAMENTO

PROCEDURA DI IMPOSTAZIONE DEGLI ALLENAMENTI SULLA PEDANA LIFE FITNESS

AVVIO RAPIDO

Premere AVVIO
RAPIDO
Iniziare l'allenamento

MANUALE

Selezionare MANUALE
Immettere il
proprio peso
Immettere il tempo
desiderato (durata)
Immettere l'inclinazione
Immettere la velocità
Iniziare l'allenamento

COLLINARE

Selezionare
COLLINARE
Immettere il
proprio peso
Immettere il tempo
desiderato (durata)
Immettere il livello
Immettere la velocità
Iniziare l'allenamento

CASUALE

Selezionare CASUALE
Immettere il
proprio peso
Immettere il tempo
desiderato (durata)
Immettere il livello
Immettere la velocità
Iniziare l'allenamento

FIT TEST**

Selezionare FIT TEST
Immettere il
proprio peso
Immettere la propria età
Immettere il
proprio sesso
Immettere la velocità
Iniziare l'allenamento

AVVIO RAPIDO

AVVIO RAPIDO è il modo più rapido di iniziare ad allenarsi. Quando viene premuto il tasto **AVVIO RAPIDO**, ha inizio un allenamento manuale. Per sapere con esattezza le calorie consumate, immettere il proprio peso quando viene richiesto dal centro messaggi, usando i tasti di **SELEZIONE**. Il messaggio che richiede di immettere il peso appare dieci secondi dopo l'inizio dell'allenamento. Il livello di pendenza predefinito è zero. Per cambiare il livello, usare il tasto-freccia **PENDENZA**. Per cambiare la velocità, usare il tasto **VELOCITÀ** o i tasti-freccia su e giù.

MANUALE

Il programma **MANUALE** è un allenamento a sforzo costante che consente all'utente di cambiare il livello di resistenza e la velocità in qualsiasi momento.

COLLINARE

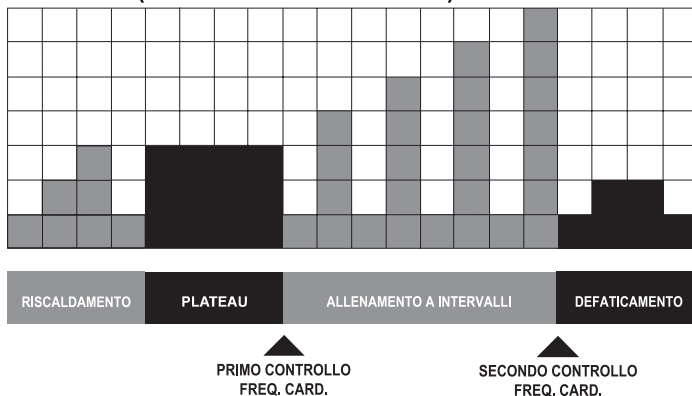
L'allenamento **COLLINARE** brevettato da Life Fitness offre svariate configurazioni di esercizi ad intervalli. Gli intervalli consistono in periodi di attività cardiovascolare intensa intercalati con periodi regolari di allenamento a bassa intensità. La schermata **PROFILO ALLENAMENTO** rappresenta gli intervalli alti e bassi come colonne luminose che, visualizzate in sequenza, hanno l'aspetto di colline e avvallamenti.

È scientificamente dimostrato che gli allenamenti ad intervalli computerizzati stimolano l'attività cardiorespiratoria maggiormente degli esercizi ad andatura regolare.

L'allenamento **COLLINARE** consiste in quattro fasi, con livelli di intensità diversi. La schermata **PROFILO ALLENAMENTO** visualizza il progresso di ogni fase, come indicato nella tabella riportata in calce alle descrizioni seguenti. Come indicato nelle descrizioni, la frequenza cardiaca deve essere misurata a due intervalli durante l'allenamento, al fine di verificare l'efficacia dell'esercizio. A tal scopo, occorre indossare la fascia toracica. Si noti che durante questo allenamento, il CENTRO MESSAGGI non visualizza alcuna richiesta di misurare la frequenza cardiaca, come avviene invece durante gli allenamenti **CARDIO** e **CONSUMO GRASSI**.

- 1 **Riscaldamento** è una fase di resistenza che parte da un livello basso e aumenta gradatamente fino a portare la frequenza cardiaca al livello inferiore dell'intervallo obiettivo, aumentando la respirazione e il flusso sanguigno ai muscoli sotto sforzo.
- 2 **Plateau** aumenta leggermente l'intensità e la mantiene regolare al fine di portare la frequenza cardiaca entro il limite inferiore della gamma di frequenza obiettivo. Al termine di questa fase, controllare la frequenza cardiaca.
- 3 **Allenamento a intervalli:** consiste in una serie di colline sempre più ripide, alternate con avvallamenti o periodi di recupero. La frequenza cardiaca dovrebbe raggiungere il limite massimo dell'intervallo di frequenza obiettivo. Al termine di questa fase, controllare la frequenza cardiaca.
- 4 **Defaticamento:** è una fase a bassa intensità che consente al corpo di eliminare l'acido lattico ed altri sottoprodotti che si accumulano nei muscoli e contribuiscono al loro indolenzimento.

PERCORSO (COLLINE E AVVALLAMENTI)



Come si può vedere nel **PROFILO ALLENAMENTO** e nella tabella sopra, ogni colonna rappresenta un intervallo. La durata totale dell'allenamento determina la lunghezza di ciascun intervallo. Ogni allenamento consiste in 20 intervalli, pertanto la durata di un intervallo equivale alla durata dell'intero allenamento divisa per 20.

Da 1 a 9 minuti: se viene selezionata una durata inferiore a 10 minuti, il programma **COLLINARE** non ha tempo sufficiente per completare adeguatamente tutte e quattro le fasi. Di conseguenza, l'allenamento viene condensato in vari stadi.

Da 10 a 19 minuti: per un allenamento di 10 minuti, la durata di ciascun intervallo viene inizialmente impostata a 30 secondi. Ciascun intervallo viene incrementato di tre secondi per ogni minuto di allenamento oltre i 10 minuti. Un allenamento di 15 minuti consiste in 20 intervalli di 45 secondi ciascuno.

Da 20 a 99 minuti: tutti gli intervalli durano 60 secondi. Se durante l'allenamento l'utente incrementa la durata preimpostata, il programma aggiunge ulteriori colline ed avvallamenti identici ai primi otto intervalli della fase di allenamento a intervalli. Questa sequenza viene ripetuta fino al termine dell'allenamento.

CASUALE

Il programma **CASUALE** crea un percorso di colline e avvallamenti che varia ad ogni allenamento. Esiste oltre un milione di sequenze possibili.

FIT TEST

Il programma Fit Test costituisce un'altra funzione esclusiva di questa versatile pedana. L'allenamento Fit Test misura le condizioni cardiovascolari e pertanto può essere utilizzato per monitorare l'aumento della resistenza ogni 4-6 settimane. L'utente deve afferrare i sensori con le mani (se forniti) quando il sistema lo richiede, oppure indossare la fascia toracica perché i calcoli dei risultati dei test sono basati sulla lettura della frequenza cardiaca. La durata dell'allenamento è di cinque minuti se la pendenza è impostata al 5%. Subito dopo, la console legge la frequenza cardiaca dell'utente, calcola il risultato del test e lo visualizza nel CENTRO MESSAGGI.

Il FIT TEST è considerato un test VO2 (volume di ossigeno) sottomassimale. Questo test misura l'efficienza con cui il cuore eroga sangue ossigenato ai muscoli sotto esercizio e l'efficienza con cui tali muscoli ricevono ossigeno dal sangue. I medici ed i fisiologi che prescrivono gli allenamenti considerano questo test un buon metodo di misurazione della capacità aerobica.

Per impostare il Fit Test:

- Il centro messaggi chiederà di immettere il peso dell'utente (DIGITARE PESO). Immettere il peso usando i tasti-freccia SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare il peso immesso.
- Il centro messaggi chiederà di immettere il peso dell'utente (DIGITARE PESO). Immettere il peso usando i tasti-freccia SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare il peso immesso.
- Il centro messaggi chiederà di immettere l'età dell'utente (DIGITARE ETÀ). Immettere l'età usando i tasti-freccia SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare l'età immessa.
- Il centro messaggi chiederà quindi di immettere il sesso dell'utente (DIGITARE SESSO). Selezionare un sesso usando i tasti-freccia SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare il sesso immesso.
- Il centro messaggi chiederà quindi di immettere un livello di allenamento (DIGITARE VELOCITÀ) (da 3,2 a 7,2 km/h). Per il livello di Fit Test più idoneo alla propria età, al sesso e alla forma fisica, consultare la tabella seguente. Immettere il livello desiderato usando i tasti-freccia VELOCITÀ SU/GIÙ.

Una volta terminato il FIT TEST, che dura cinque minuti, verranno visualizzati i risultati.

LIVELLI DI SFORZO RACCOMANDATI PER IL PROGRAMMA FIT TEST

	Utente inattivo	Utente attivo	Utente molto attivo
Livello Fit Test pedana	2-3 mph	3-4 mph	3,5-4,5 mph
	3,2 - 4,8 km/h	4,8 - 6,4 km/h	5,6 - 7,2 km/h

NOTA: al termine della fase di riscaldamento, che dura un minuto, la pedana si inclina al 5%.

Il livello di sforzo fisico consigliato deve essere usato come linea di condotta per impostare il programma Fit Test. L'obiettivo del programma consiste nel portare la frequenza cardiaca dell'utente ad un livello compreso tra il 60% e l'85% della frequenza massima teorica dell'utente stesso (ottenuta sottraendo l'età dell'utente a 220).

Per ogni intervallo di frequenza consigliato, si possono inoltre osservare le seguenti linee di condotta:

Metà inferiore dell'intervallo	Metà superiore dell'intervallo
età più avanzata	età più giovane
peso più basso	peso più alto*
statura meno elevata	statura più elevata

* In casi di peso eccessivo, utilizzare la metà inferiore dell'intervallo

Il computer non accetta:

- frequenze cardiache inferiori a 52 o superiori a 200 battiti al minuto
- peso corporeo inferiore a 34 kg o superiore a 181 kg
- età inferiore a 10 o superiore a 99 anni
- qualsiasi tipo di dato superiore al potenziale umano

Se si commette un errore durante l'immissione dei dati per il Fit Test, per correggerlo premere CLEAR (ANNULLA), immettere il valore giusto e premere ENTER (INVIO).

È importante che il Fit Test venga eseguito ogni volta in condizioni analoghe. La frequenza cardiaca è influenzata da molti fattori, tra i quali:

- le ore di sonno della notte precedente (si raccomandano almeno sette ore di riposo)
- l'ora del giorno
- il tempo trascorso dall'ultimo pasto (si raccomanda di far trascorrere da due a quattro ore)
- il tempo trascorso dall'ultima bevanda consumata contenente caffeina o alcool, o dall'ultima sigaretta fumata (si raccomanda di far trascorrere almeno quattro ore)
- il tempo trascorso dall'ultimo allenamento (si raccomanda di attendere almeno sei ore)

Per risultati accurati, eseguire il FIT TEST per tre giorni consecutivi e calcolare la media dei tre risultati ottenuti.

NOTA: per ottenere un risultato Fit Test corretto, l'allenamento deve essere effettuato ad un intervallo di frequenza cardiaca compreso tra il 60 e l'85 percento della frequenza cardiaca massima teorica. La frequenza cardiaca massima teorica è stabilita nelle "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, sottraendo l'età della persona a 220.

Nella tabella seguente sono elencati i risultati del fit test.

PUNTEGGIO MEDIO RELATIVO PER GLI UOMINI

Uomini	VO2 massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età				
Punteggio	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Ottimale	52+	51+	48+	45+	42+
Eccellente	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Molto alto	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Sopra la media	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Nella media	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Sotto la media	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Basso	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Molto basso	<35	<33	<31	<28	<24

PUNTEGGIO MEDIO RELATIVO PER LE DONNE

Donne	VO2 massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età				
Punteggio	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Ottimale	44+	42+	39+	35+	34+
Eccellente	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Molto alto	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Sopra la media	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Nella media	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Sotto la media	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Basso	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Molto basso	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness ha stabilito questa scala di punteggi in base alle percentuali di distribuzione del valore VO2 massimo indicate nelle “*Guidelines for Exercise Testing and Prescription*” [n.d.t. Linee di condotta per i test di allenamento e le relative prescrizioni] (Sesta edizione 2000) dell'*American College of Sports Medicine*. Lo scopo di questa scala è di fornire una descrizione qualitativa della stima del VO2 massimo di un utente nonché un sistema per l'assegnazione di un livello di allenamento iniziale e per il monitoraggio del progresso.

4.4 COME OTTENERE BENEFICI OTTIMALI UTILIZZANDO LA PEDANA LIFE FITNESS

SELEZIONE DI UN LIVELLO DI INTENSITÀ

La procedura di impostazione degli allenamenti **COLLINARE** e **CASUALE** prevede la selezione di un livello di intensità. Per livello si intende un intervallo di percentuali di pendenza. La pedana dispone di 20 livelli: il livello 1 corrisponde alla pendenza più bassa e il livello 20 alla pendenza maggiore.

LIVELLO	% Inclinazione	LIVELLO	% Inclinazione
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

Per ogni livello vi sono sette percentuali di pendenza, o colline. Durante gli allenamenti, nella schermata **PROFILO ALLENAMENTO** appaiono le colline e gli avvallamenti visualizzati come colonne di righe luminose. Il numero di righe illuminate in ogni colonna corrisponde ad una percentuale di pendenza. Ad esempio, al livello 5, la pendenza più bassa corrisponde allo 0,0 per cento ed è rappresentata da una riga illuminata. La pendenza maggiore corrisponde al 4,3 per cento ed è rappresentata da una colonna di sette righe illuminate.

Nel corso degli allenamenti **COLLINARE** e **CASUALE** tali variazioni di pendenza si susseguono ad intervalli regolari, come indicato nella descrizione dell'allenamento **COLLINARE**. Non appena sopraggiunge la collina seguente, la percentuale di pendenza cambia automaticamente in relazione alla pendenza della collina.

Per cambiare livello durante un allenamento, usare i tasti-freccia.

MONITORAGGIO INSTAPACE™

La funzione Monitoraggio InstaPace™ consente all'utente di monitorare il proprio passo, ossia i minuti al miglio, durante l'uso della pedana. Per attivare questa funzione occorre accedere alla configurazione del manager. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere il capitolo 5, intitolato *La configurazione del manager*. Quando l'utente regola la velocità della pedana mediante i tasti-freccia **VELOCITÀ**, il centro messaggi della console visualizza contemporaneamente il passo e la velocità in miglia orarie (mi/h).

CONTROLLO VELOCITÀ ZEROUT™

Se, durante un allenamento, l'utente riduce la velocità al minimo e continua a tener premuta la freccia **RIDUZIONE VELOCITÀ**, la velocità scende a 0 km/h, attivando la modalità di pausa. La velocità minima è 0,8 km/h, tranne qualora non sia stata cambiata nella configurazione del manager. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere la sezione 5.2, intitolata *Impostazioni della configurazione*.

DEFATICAMENTO

L'esclusivo protocollo di defaticamento Life Fitness personalizza automaticamente ogni fase di defaticamento in base alle prestazioni individuali. La durata e l'intensità della fase di defaticamento sono determinate da fattori legati alle prestazioni fisiche durante l'allenamento, quali la velocità, la pendenza, la durata e la frequenza cardiaca.

HOLD-N-SCROLL

Questa funzione consente all'utente di passare in rassegna automaticamente tutte le opzioni tenendo premuto un tasto-freccia qualsiasi, ovvero senza dover premere ripetutamente un determinato tasto-freccia.

4.5 ACCESSO ALLA RETE

Quando la pedana è collegata in rete, il CENTRO MESSAGGI richiede di immettere un numero di identificazione personale per accedere alla rete. Premere INVIO. Selezionare ciascuna cifra del numero di identificazione usando i tasti-freccia per visualizzare i numeri e premere INVIO ogni volta che appare la cifra giusta. Ripetere la procedura fino ad aver selezionato tutte le cifre del proprio numero di identificazione.

5 LA CONFIGURAZIONE DEL MANAGER

5.1 SELEZIONE E UTILIZZO DELLA CONFIGURAZIONE DEL MANAGER

Per accedere alla configurazione del manager, premere e mantenere premuto il tasto PAUSA e premere due volte il tasto CLEAR (ANNULLA). Continuare a tenere premuto il tasto PAUSA fino a che sul CENTRO MESSAGGI si visualizza la scritta MENU MANUTENZIONE. Rilasciare quindi il tasto PAUSA, premere il tasto AVVIO RAPIDO e poi INVIO. Sul CENTRO MESSAGGI si visualizzeranno in sequenza tutte le impostazioni relative alla configurazione.

Usare il tasto-freccia ORA per passare in rassegna tutte le impostazioni, o lasciare che il CENTRO MESSAGGI faccia scorrere automaticamente le opzioni disponibili. Per interrompere lo scorrimento dell'elenco, premere il tasto PAUSA. Per ricominciare a scorrere l'elenco, premere nuovamente il tasto PAUSA. Per selezionare un'opzione visualizzata, premere il tasto INVIO.

Le impostazioni della configurazione del manager sono elencate alla pagina seguente nell'ordine in cui appaiono sul CENTRO MESSAGGI. Per cambiare le impostazioni, usare i tasti PENDENZA e VELOCITÀ. Nella maggior parte dei casi, cambiare un'impostazione significa attivarla o disattivarla. Per ulteriori informazioni in merito, vedere la tabella alla pagina seguente.

5.2 CONFIGURAZIONE

CONFIGURAZIONE	IMPOSTAZIONE PREDEFINITA IN FABBRICA	DESCRIZIONE
LINGUA	INGLESE	Lingua utilizzata dal CENTRO MESSAGGI. È possibile selezionare inglese, tedesco, francese, italiano, olandese, spagnolo, portoghese e turco. Il giapponese è disponibile solo su apparecchi dotati di un display per caratteri complessi (CCD).
IMPOSTAZIONE MAXDURATION™ (TEMPO MASSIMO)	60	Questa funzione consente agli istruttori dei centri sportivi e dei fitness club di impostare i limiti di durata.
UNITÀ DI MISURA ANGLOSASSONI / METRICHE	ANGLOSASSONI	Unità di misura utilizzate per visualizzare il peso, la distanza percorsa e la velocità.
TELEMETRIA	ON	Se la funzione Telemetria è attivata (ON), è possibile utilizzare la fascia toracica Polar® compatibile Heart Rate Zone Training® per monitorare la frequenza cardiaca.
VELOCITÀ MASSIMA	19,3 km/h	Velocità massima di funzionamento della pedana.
VELOCITÀ MINIMA	0,8 km/h	Velocità minima di funzionamento della pedana.
TIMEOUT PAUSA	1 (minuto)	Questo è il tempo massimo di durata della modalità di pausa nel corso di un allenamento.
VISUALIZZAZIONE WATT	ON	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza l'equivalente in Watt dell'andatura dell'utente.
VISUALIZZAZIONE MET	OFF	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza l'equivalente in MET dell'andatura dell'utente.
VISUALIZZAZIONE ANDATURA	ON	Questa funzione visualizza l'andatura dell'utente in minuti al miglio o al chilometro.
CALORIE ALL'ORA	OFF	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza il numero di calorie bruciate all'ora dall'utente.
DISTANZA PERCORSO	OFF	La distanza totale percorsa, in base alla pendenza e alla velocità della pedana.
TASSO DI ACCELERAZIONE	3	Il tasso di accelerazione della pedana in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).
TASSO DI DECELERAZIONE	3	Il tasso di decelerazione della pedana in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).
PENDENZA MASSIMA	15,0	Questa opzione serve a cambiare la pendenza massima con un valore inferiore al 15 per cento.
IMPOSTAZIONE DEL MESSAGGIO INIZIALE	Non applicabile	Vedere "Impostazione del MESSAGGIO INIZIALE" in questa sezione.
MODALITÀ MARATONA	OFF	Se attivata, questa opzione consente all'utente di allenarsi senza limiti. Vedere <i>Modalità Maratona</i> in questa sezione.
SELEZIONE LINGUA UTENTE	OFF	Se attivata, questa opzione consente agli utenti la possibilità di selezionare la lingua da utilizzare durante l'allenamento. Vedere <i>Selezione lingua utente</i> in questa sezione.

IMPOSTAZIONE DEL MESSAGGIO INIZIALE

Questa opzione consente di visualizzare un messaggio iniziale personalizzato prima che appaia il messaggio di default “Selezionare allenamento o premere Avvio rapido”. Il messaggio personalizzato può contenere fino a 52 caratteri.

CREAZIONE DEL MESSAGGIO INIZIALE

Accedere alla configurazione del manager, selezionare l'opzione IMPOSTAZIONE DEL MESSAGGIO INIZIALE e premere INVIO. Selezionare le lettere e/o i numeri o i caratteri speciali disponibili usando i tasti-freccia VELOCITÀ. Per spostarsi avanti e indietro di un carattere alla volta o inserire spazi nel messaggio, usare i tasti-freccia PENDENZA. Il carattere correntemente attivo lampeggia fino a che non viene cambiata la posizione del cursore mediante i tasti-freccia PENDENZA.

SALVATAGGIO DEL MESSAGGIO INIZIALE

Per salvare il MESSAGGIO INIZIALE, premere INVIO. Il centro messaggi visualizzerà la scritta MESSAGGIO SALVATO per confermare che il messaggio è stato salvato. Per uscire dall'impostazione del messaggio iniziale senza salvarlo, premere due volte il tasto ANNULLA. Il centro messaggi visualizzerà la scritta MESSAGGIO NON SALVATO per confermare che il messaggio non è stato salvato.

CANCELLAZIONE DEL MESSAGGIO INIZIALE

Accedere alla configurazione del manager, selezionare l'opzione IMPOSTAZIONE DEL MESSAGGIO INIZIALE e premere INVIO. Premere INVIO per accedere al MESSAGGIO INIZIALE corrente. Per cancellare il MESSAGGIO INIZIALE, premere il tasto DEFATICAMENTO. Il centro messaggi visualizzerà la scritta MESSAGGIO CANCELLATO per confermare che il messaggio è stato cancellato.

MODALITÀ MARATONA

La Modalità maratona non ha preimpostazioni o obiettivi impostabili. Consente all'utente di allenarsi per un tempo indefinito. Un allenamento in Modalità maratona finisce solo quando l'utente decide di terminarlo o quando viene attivato uno stop di sistema.

La Modalità maratona deve essere attivata (vedere di seguito).

Durante l'impostazione di un allenamento, digitare una durata maggiore di quella della soglia massima visualizzata sulla console. Quando viene superato il valore della soglia massima, il centro messaggi visualizza la MODALITÀ MARATONA.

Durante un allenamento, si può porre fine alla Modalità maratona premendo il tasto Durata. Premendo il tasto Durata è possibile impostare una durata non inferiore a quella già trascorsa nell'allenamento.

Per attivare la Modalità maratona, accedere alla Configurazione del manager (vedere sezione 5.1) Utilizzando le frecce DURATA SU / GIÙ, scorrere sino a MODALITÀ MARATONA. Quando sul Centro messaggi viene visualizzata la scritta MODALITÀ MARATONA, premere un tasto PENDENZA qualsiasi o un TASTO VELOCITÀ SU/GIÙ per passare da OFF a ON.

SELEZIONE LINGUA UTENTE

Se attivata, questa opzione consente agli utenti di selezionare la lingua impiegata per l'interazione con l'apparecchio durante un allenamento.

Per usare questa opzione, attivare Selezione lingua utente (vedere di seguito).

La console visualizza il messaggio "SELEZIONARE LA LINGUA UTILIZZANDO I TASTI FRECCIA". L'utente può effettuare la selezione in un elenco di lingue disponibili utilizzando i tasti freccia. Per selezionarla, premere INVIO quando appare la lingua desiderata. A questo punto si può iniziare un allenamento che utilizza la lingua selezionata. Per iniziare un allenamento, non è necessario selezionare una lingua. Premere semplicemente il tasto AVVIO RAPIDO per iniziare un allenamento oppure un qualsiasi tasto programmi per iniziare a programmare un allenamento utilizzando la lingua predefinita.

L'utente può selezionare le seguenti lingue:

inglese, tedesco, francese, italiano, olandese, spagnolo, portoghese e turco.

Il giapponese è disponibile solo su apparecchi muniti di console CCD.

Per attivare l'opzione Selezione lingua utente, accedere alla Configurazione del manager (vedere sezione 5.1) Utilizzando le frecce DURATA SU / GIÙ, scorrere sino a SELEZIONE LINGUA. Quando sul Centro messaggi viene visualizzata la scritta SELEZIONE LINGUA, premere un tasto PENDENZA qualsiasi o un TASTO VELOCITÀ SU/GIÙ per passare da OFF a ON.

6 MANUTENZIONE E DATI TECNICI

6.1 SUGGERIMENTI PER LA MANUTENZIONE PREVENTIVA

La pedana Life Fitness è stata realizzata con la massima competenza tecnica, offre affidabilità poiché reca il nome Life Fitness, ed è una delle attrezzature per esercizi aerobici più resistenti e sicure disponibili attualmente sul mercato. Le pedane Life Fitness ad uso commerciale sono tra le attrezzature più diffuse per l'allenamento aerobico, in grado di sopportare regolarmente un uso pesante - 18 ore al giorno, sette giorni alla settimana - in club sportivi, istituti universitari e infrastrutture militari in ogni parte del mondo.

NOTA: *l'apparecchio può essere considerato sicuro soltanto se sottoposto ad ispezioni regolari. L'apparecchio deve rimanere inutilizzato in caso sia necessario riparare o sostituire parti difettose. Tenere sotto particolare controllo i componenti soggetti a logorio, come indicato di seguito.*

Affinché la pedana Life Fitness continui a fornire prestazioni ottimali, attenersi ai seguenti suggerimenti per la manutenzione preventiva:

- Pulire regolarmente la console e le superfici esterne con sapone neutro e acqua o con un detergente per uso domestico. NON usare carte assorbenti, ammoniaca o detergenti a base di acidi.*
- Verificare il funzionamento del sistema di arresto di emergenza ogni settimana.
- Verificare il funzionamento del pulsante di arresto ogni settimana.
- Pulire e ispezionare regolarmente l'area sottostante e circostante l'unità.
- Pulire regolarmente con l'aspirapolvere l'area intorno al nastro scorrevole per evitare l'accumulo di sporcizia.
- Controllare regolarmente che le parti esterne non siano logorate, in particolare il nastro scorrevole, la pedana e il cavo di alimentazione.
- Assicurarsi che l'unità sia ben stabile.
- Controllare la posizione (centrata) del nastro scorrevole.

Affinché funzioni in modo ottimale, il nastro scorrevole deve trovarsi a 38 - 51 mm di distanza da entrambi i lati dell'intelaiatura. Se il nastro si sposta oltre tale distanza, consultare la sezione 6.6, intitolata *Regolazione e tensione del nastro scorrevole*, o contattare un centro di assistenza clienti Life Fitness per istruzioni sull'allineamento corretto del nastro.

***NOTA:** *per la pulizia delle parti esterne, si raccomanda di usare un detergente non abrasivo e un panno morbido di cotone. Non utilizzare mai direttamente il prodotto detergente sull'apparecchio; spruzzarlo su un panno morbido e poi passare il panno sull'apparecchio. Per ulteriori informazioni, contattare un centro assistenza clienti Life Fitness (vedere la sezione 6.7 - "Come ottenere assistenza tecnica").*

6.2 PROGRAMMA DI MANUTENZIONE PREVENTIVA

Per garantire il funzionamento corretto del prodotto, osservare il seguente programma.

COMPONENTE	SETTIMANALE	MENSILE	TRIMESTRALE	SEMESTRALE	ANNUALE
ASSIEME CONSOLE					
Parti metalliche			Ispezionare		
Rivestimento	Pulire			Ispezionare	
Contenitori accessori	Pulire				Ispezionare
Interruttore di stop	Pulire / Ispezionare				
Interruttore di emergenza/ magnetico	Pulire / Ispezionare				
MANUBRIO					
Parti metalliche				Ispezionare	
Impugnatura anteriore Ergo™	Pulire			Ispezionare	
Corrimano laterali	Pulire			Ispezionare	
Sensori Lifepulse	Pulire/ Ispezionare				
ASSIEME INTELAIAURA					
Parti metalliche				Ispezionare	
Coperchio motore	Pulire				
Comparto elettrico motore		Pulire con aspirapolvere		Ispezionare	
Cinghia di trasmissione				Ispezionare	
Staffa antistatica cinghia di trasmissione		Ispezionare			
Cavi antistatici		Ispezionare			
Piedini di livellamento		Ispezionare/ Regolare			
Rullo anteriore				Ispezionare	
Rullo posteriore				Ispezionare	
Gradino laterale	Pulire		Ispezionare		
ISPEZIONE GENERALE					
Livellamento apparecchiatura	*Ispezionare				
Centraggio nastro scorrevole	Ispezionare				
Intelaiatura, protezioni piedi, supporti terminali		Ispezionare visivamente			
Filo argentato di posizionamento nastro	Ispezionare visivamente se la pedana è stata spostata Sostituire il filo argentato quando vengono sostituiti il nastro e la pedana				
*Per l'ispezione, utilizzare una livella a bolla					

6.3 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA PEDANA

Malfunzionamento	Causa probabile	Soluzione
Mancanza di alimentazione	Interruttore di accensione.	Portare l'interruttore in posizione ON.
	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana ad un circuito dedicato a 20 A. Consultare il manuale di funzionamento. Verificare che la presa a muro eroghi corrente elettrica usando un voltmetro. Se non viene erogata corrente, ripristinare l'interruttore automatico saltato sul quadro elettrico.
	Cavo di alimentazione danneggiato.	Sostituire il cavo di alimentazione. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.*
	Cavo di alimentazione mal inserito nella presa a muro.	Ispezionare la connessione elettrica alla presa a muro e all'apparecchio per verificare che vi sia il contatto giusto.
	Interruttore automatico saltato.	Verificare che l'interruttore automatico non sia scattato. Se è scattato, ripristinarlo. L'interruttore automatico si trova sotto la pedana, a fianco all'interruttore ON/OFF. È a forma di disco rotondo con un pulsante bianco al centro. Se è scattato, il pulsante bianco fuoriesce. Per ripristinare l'interruttore, premere il pulsante bianco.

*Per informazioni su come contattare la Life Fitness, vedere la sezione 6.6, *“Come ottenere assistenza”*.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA PEDANA (*SEGUE*)

Malfunzionamento	Causa probabile	Soluzione
Nastro scorrevole mal centrato	Livello pavimento irregolare.	Controllare i piedini di livellamento e stabilizzare la pedana. Controllare il nastro scorrevole e regolarne la tensione se necessario. Vedere la sezione 6.5 "Regolazione della tensione del nastro scorrevole".
Velocità massima ridotta	L'utente spinge il nastro scorrevole fuori posto. Ciò può verificarsi se l'utente corre più velocemente del nastro, di conseguenza il nastro viene spinto dai piedi dell'utente.	Avvertire gli utenti di non spingere lateralmente il nastro scorrevole.
	L'utente frena il nastro scorrevole. Ciò può verificarsi se un utente pesante utilizza il nastro scorrevole a bassa velocità. Il nastro rallenta o si blocca se l'utente corre più lentamente della velocità del nastro.	
	Malfunzionamento del sistema di inceratura.	Controllare che l'ugello cera sia pulito, che i tubi non siano ammaccati, che il serbatoio cera non sia vuoto e che la cera non sia contaminata.
	Malfunzionamento del nastro/della piattaforma. Logorio del rivestimento laminato della piattaforma o invetramento del nastro scorrevole (la superficie del nastro appare rigida e lucida).	Sostituire il nastro e la piattaforma.
	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana ad un circuito dedicato a 20 A.
Sfregamento sul lato inferiore della pedana	Materiale estraneo bloccato sotto la pedana.	Ispezionare sotto il nastro scorrevole e sotto la pedana. Rimuovere eventuali ostruzioni, sporcizia o oggetti che possono interferire con la pedana.
	Filo di orpello installato scorrettamente.	Riposizionare il filo di orpello all'esterno del nastro scorrevole.
	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana ad un circuito dedicato a 20 A.
Mancata illuminazione del display all'accensione della pedana	Connettore a 10 pin sulla console o scheda di controllo inceratura/sollevamento allentato/a.	Controllare che tutte le connessioni elettriche siano ben inserite. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.*

*Per informazioni su come contattare la Life Fitness, vedere la sezione 6.6, "Come ottenere assistenza".

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA PEDANA (*SEGUE*)

Malfunzionamento	Causa probabile	Soluzione
Il sistema si ripristina o effettua pause a caso	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana ad un circuito dedicato a 20 A.
	Polo di terra del cavo di alimentazione danneggiato.	Sostituire il cavo di alimentazione.
	Cavo di alimentazione mal inserito nella presa elettrica.	Ispezionare la connessione elettrica alla presa elettrica e all'apparecchio per verificare che vi sia il contatto giusto.
	Interruttore magnetico di arresto di emergenza non inserito.	Reinserire l'interruttore magnetico di arresto di emergenza.
	Un asciugamano o altro oggetto potrebbe fare contatto con l'interruttore di arresto mentre la pedana è in uso.	Rimuovere tutte le possibili ostruzioni dalla console e dal corrimano.
	L'interruttore di arresto viene attivato anche con una pressione molto leggera e si ripristina lentamente dopo essere stato premuto.	Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.*
	Il cavo dell'interruttore di arresto non fa contatto.	Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.*
	Cavo di alimentazione principale ammaccato.	Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.*
	Percorso di terra aperto.	Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.*

*Per informazioni su come contattare la Life Fitness, vedere la sezione 6.6, *“Come ottenere assistenza”*.

6.4 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA FASCIA TORACICA OPZIONALE

I VALORI DELLA FREQUENZA CARDIACA VENGONO LETTI IN MODO IRREGOLARE O SONO COMPLETAMENTE ASSENTI

Malfunzionamento	Causa probabile	Soluzione
Frequenza cardiaca irregolare o assente	Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non sono sufficientemente bagnati per leggere valori accurati.	Umettare gli elettrodi del trasmettitore (vedere sezione 3.2).
	Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non aderiscono perfettamente alla cute.	Assicurarsi che gli elettrodi del trasmettitore aderiscano perfettamente alla cute (vedere sezione 3.2).
	Il trasmettitore della fascia toracica è sporco.	Lavare il trasmettitore con sapone neutro ed acqua.
	Il trasmettitore della fascia toracica si trova a più di un metro dal ricevitore della frequenza cardiaca.	Assicurarsi che il trasmettitore della fascia toracica si trovi entro un metro dal ricevitore della frequenza cardiaca.
	La batteria della fascia toracica è scarica.	Per istruzioni sulla sostituzione della fascia toracica, contattare il centro assistenza clienti Life Fitness.*
Valori della frequenza cardiaca insolitamente elevati	Interferenza elettromagnetica di apparecchi e/o antenne televisivi/e.	Allontanare la pedana dalla probabile causa dell'interferenza o spostare la causa dell'interferenza fino a che i valori letti non siano accurati.
	Interferenza elettromagnetica di telefoni cellulari.	
	Interferenza elettromagnetica di computer.	
	Interferenza elettromagnetica di automobili.	
	Interferenza elettromagnetica di cavi elettrici ad alta tensione.	
	Interferenza elettromagnetica di attrezzi da palestra motorizzati.	
	Interferenza elettromagnetica di altri trasmettitori di frequenza cardiaca situati a meno di un metro di distanza.	

*Per informazioni su come contattare la Life Fitness, vedere la sezione 6.6, "Come ottenere assistenza".

6.5 REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO SCORREVOLE

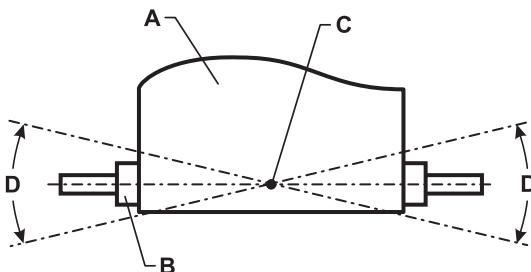
Non spostare la pedana né infilare le mani sotto di essa quando è collegata all'alimentazione elettrica!

BULLONI DI REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

Per questa operazione occorre una chiave esagonale da 5/16 di pollice. La pedana Life Fitness è dotata di fori di accesso situati sulle protezioni dei rulli posteriori che consentono di accedere ai bulloni di tensionamento. Tali bulloni consentono di regolare la trazione e di centrare il nastro scorrevole (A) senza dover rimuovere le protezioni.

NOTA: è estremamente importante che la pedana sia livellata correttamente prima di effettuare qualsiasi regolazione. Se l'unità è instabile, il nastro scorrevole può risultare mal allineato. Prima di accingersi a regolare i rulli posteriori, consultare il paragrafo intitolato "Stabilizzazione della pedana Life Fitness" alla sezione 1.2 (Impostazione).

Prima di procedere, individuare il punto di rotazione (C) del RULLO POSTERIORE (B). Per ogni regolazione laterale del RULLO occorre effettuare una regolazione equivalente in senso opposto (D) sull'altro lato del RULLO affinché il nastro mantenga una tensione ottimale nel punto di rotazione.



CENTRAGGIO DEL NASTRO SCORREVOLE

Per eseguire questa procedura sono necessarie due persone.

- 1 Individuare i due fori di accesso ai bulloni di regolazione della tensione nastro sulle protezioni del rullo posteriore.
- 2 Una persona deve posizionarsi sulle guide laterali della pedana con i piedi da una parte e dall'altra del nastro. Tale persona deve selezionare l'allenamento MANUALE e impostare la velocità del nastro a 6,4 km/h.
- 3 Se il nastro si sposta verso destra, la seconda persona deve ruotare il bullone destro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario, deve quindi ruotare il bullone di regolazione sinistro di un quarto di giro in senso antiorario per riposizionare il nastro al centro del rullo.

Se il nastro si sposta verso sinistra, ruotare il bullone sinistro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario, quindi ruotare il bullone di regolazione destro di un quarto di giro in senso antiorario per riposizionare il nastro al centro del rullo.

- 4 Ripetere questa procedura di regolazione fino a che il nastro è ben centrato. Lasciare scorrere il nastro per vari minuti per assicurarsi che rimanga centrato correttamente e ben stabilizzato.

NOTA: non ruotare i bulloni di regolazione oltre un giro completo in entrambe le direzioni. Se anche dopo aver ruotato i bulloni di un giro completo il nastro non è centrato correttamente, contattare un centro di assistenza clienti. I numeri di telefono dei centri assistenza sono elencati alla sezione 6.7, intitolata "Come ottenere assistenza tecnica".

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DI UN NASTRO GIÀ USATO

- 1 Selezionare l'allenamento Manuale e lasciare funzionare la pedana per cinque minuti a 5,0 mi/h (8,0 km/h).

NOTA: NON CORRERE NÉ CAMMINARE SUL NASTRO SCORREVOLE.

- 2 Ridurre la velocità a 3,2 km/h. Salire sulla pedana e camminare. Afferrare i corrimano ed esercitare pressione con i piedi sul nastro scorrevole, in prossimità della protezione del motore, e in direzione opposta al movimento del nastro. Se il nastro scivola, passare al punto 3. Se non scivola, significa che la tensione è ben regolata.
- 3 Interrompere il funzionamento della pedana premendo il tasto STOP. Ruotare i bulloni di tensionamento del nastro di un quarto di giro in senso orario su ciascun lato.
- 4 Ripetere quanto indicato ai punti 2 e 3 fino a che il nastro non scivoli più fuori posto. Non ruotare i bulloni di regolazione del nastro oltre un giro completo per lato.
- 5 Iniziare un allenamento MANUALE e far funzionare la pedana a 3,2 km/h per verificare che il nastro sia ben centrato (vedere la sezione 6.5 *“Regolazione della tensione del nastro scorrevole”*). Se il nastro si sposta a sinistra o a destra, consultare la sezione intitolata *Centraggio di un nastro nuovo o già usato* alla pagina precedente.

Non serrare eccessivamente i bulloni durante la regolazione del nastro. Un serraggio eccessivo dei bulloni potrebbe tendere troppo o danneggiare il nastro e rovinare i cuscinetti del rullo. Non ruotare i bulloni oltre un giro completo in entrambe le direzioni.

6.6 COME OTTENERE ASSISTENZA TECNICA

1. Verificare l'esistenza del problema e rivedere le istruzioni di funzionamento. Il problema potrebbe essere causato da mancanza di familiarità con il prodotto, con le sue caratteristiche e con i programmi di allenamento.
2. Individuare e annotare il numero di serie del prodotto (situato su una targhetta in prossimità dell'interruttore di alimentazione).
3. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness più vicino:

Per assistenza negli Stati Uniti e in Canada:

Telefono: (+1) 847.451.0036
FAX: (+1) 847.288.3702
Numero verde: 800.351.3737

Per assistenza tecnica internazionale:

Life Fitness Europa GmbH (Germania)
Telefono: (+49) 089.317.751.66
FAX: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD
Telefono: (+44) 1353.665.507
FAX: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europa, Medio Oriente e Africa, tranne gli uffici LF locali)
Life Fitness Benelux
Telefono: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia s.r.l.
Telefono: 800.438.836
FAX: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Vertriebs GmbH
Telefono: (+43) 1615.7198
FAX: (+43) 1615.7198.20

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asia e Australia, tranne gli uffici LF locali)
Telefono: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

Life Fitness America Latina e Caraibi
Telefono: (+1) 847.288.3964
FAX: (+1) 847.288.3886

Life Fitness Brasile
Telefono: (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Giappone
Telefono: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (Spagna)
Telefono: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

7

CARATTERISTICHE TECNICHE

7.1 CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA PEDANA LIFE FITNESS 93T

Uso previsto:	Pesante/Commerciale
Peso massimo utente:	181 kg
Velocità:	0,8 - 16 km/h in incrementi di 0,1 per il modello U.S.A. 0,8 - 20 km/h in incrementi di 0,1 per il modello internazionale
Inclinazione:	0% - 15% (in incrementi di 0,1%)
Treno di trasmissione:	Motore c.a. con controller MagnaDrive™
Tipo di motore:	c.a. a velocità variabile
Potenza motore:	4,0 HP ad uso continuo
Requisiti di alimentazione:	120 V, 20 A (U.S.A.). Per gli altri Paesi, vedere i requisiti elettrici.
Rulli:	diametro 9 centimetri, con bombatura di precisione, anteriore e posteriore
Nastro scorrevole:	152 cm (lunghezza) x 51 cm (larghezza), multistrato
Sistema di inceratura:	Nastro scorrevole cosparso di lubrificante
Tipo di pedana:	piattaforma in fibra reversibile di densità media, 19 mm di spessore
Sistema di ammortizzazione:	sistema di ammortizzazione brevettato FlexDeck® con molle Lifesprings™
Impugnatura anteriore Ergo™:	ergonomica, acciaio verniciato
Impugnature laterali:	33 cm di lunghezza, sagomate, a sbalzo
Sistemi di arresto:	sistema di arresto di emergenza con cavo magnetico rosso e giallo SmartStop™ e pulsante di interruzione sessione facilmente accessibile
Allenamenti:	Collinare, Casuale, Manuale e Fit Test
Livelli:	20 (allenamenti Collinare e Casuale)
Sistema di monitoraggio frequenza cardiaca:	Sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca compatibile con telemetria Polar®
Dati visualizzati su console:	Tempo trascorso, distanza totale, totale calorie bruciate, Watt, MET, calorie bruciate all'ora, velocità, pendenza, frequenza cardiaca, andatura, distanza percorsa, finestra Profilo allenamento
Porte (2):	Tipo RJ45, intercambiabili Porta per connessione di rete e per intrattenimento durante gli allenamenti (alimentatore)
DIMENSIONI FISICHE:	
Lunghezza:	211 centimetri
Larghezza:	94 centimetri
Altezza:	161 centimetri
Peso:	193 chilogrammi
Altezza gradino pedana:	28 centimetri
DIMENSIONI IMBALLAGGIO:	
Lunghezza:	219 centimetri
Larghezza:	108 centimetri
Altezza:	67 centimetri
Peso:	227 chilogramm



M051-00K58-A332

Life Fitness World Headquarters
5100 North River Road
Schiller Park, IL 60176